甘露文库 5

# 归依问答录

智圆法师　讲述

免费结缘，非卖品，
禁止用作任何商业用途。

# 目　　录


归依问答录……………………………………………………1

一、修学佛法有没有捷径？……………………………………1

二、如何解释三宝中“宝”的含义？…………………………1

三、问自己因为哪些原因导致必须要归依佛宝？如何才是真正对佛宝的归依？……………………………………………………4

四、归依佛宝后，为什么又要归依法宝？你能至少说出法宝的五个功德吗？……………………………………………………6

五、什么是僧宝，为什么要归依僧宝？你是如何归依僧宝的？………8

六、为什么只有佛才能做一切有情的导师？……………………9

七、本师释迦牟尼佛已经圆寂，当来下生弥勒尊佛尚未出世，那现在的众生应该以什么方式归依佛宝，才是圆满的归依？……………10

八、结合圣者法王如意宝的传记，思维大恩上师法王如意宝示现的三宝功德。……………………………………………………11

九、导师佛陀获得的究竟圆满的自利利他的功德包含哪些方面？……19

十、弥勒菩萨在《宝性论》中，是如何赞叹法宝的功德的？…………20

十一、弥勒菩萨在《宝性论》中，是如何赞叹僧宝的功德的？………22

十二、什么是因归依和果归依？…………………………………24

十三、什么是他归依和自归依？…………………………………25

十四、从三乘观点来讲，有哪几种果归依？特别从大乘的观点来讲，又有哪几种果归依？………………………………………………25

十五、因归依和果归依的侧重点各是什么？……………………26

十六、因归依和果归依各有什么样的必要性？…………………26

十七、为什么说无上导师即佛宝？………………………………28

十八、为什么说无上救护即法宝？……29
十九、为什么说无上拔度即僧宝？……30
二十、请解释“归依佛，两足尊，归依法，离欲尊，归依僧，众中尊”的含义。……31
二十一、怎么理解导师佛陀降生时宣告的“天上天下，唯我为尊”？……37
二十二、请解释《华严经·净行品》中的开示：“自归于佛，当愿众生，绍隆佛种，发无上意；自归于法，当愿众生，深入经藏，智慧如海；自归于僧，当愿众生，统理大众，一切无碍。”……39
二十三、请解释“归依佛竟，终不归依天魔外道；归依法竟，终不归依外道典籍；归依僧竟，终不归依外道徒众”。……40
二十四、“归依佛竟，终不归依天魔外道”这个誓愿的学处，在现在的时代背景下应该如何落实？……43
二十五、“归依法竟，终不归依外道典籍”这个誓愿的学处，在现在的时代背景下应该如何落实？……46
二十六、“归依僧竟，终不归依外道邪众”这个誓愿的学处，具体应该如何落实？……51
二十七、未对佛法僧三宝进行全面、平等的归依会有哪些表现？并对自己进行一一对照检查。……55
二十八、归依法宝之后，哪些不正确的见解与行为会对法宝殊胜加持的获得产生障碍，甚至造下特别严重的罪业？……58
二十九、诽谤佛法会导致什么样的严重后果？……62
三十、佛宝与僧宝是有情，因此供养佛宝与僧宝可以获得福报，法宝并不是有情，为什么通过供养也一样可以获得福报呢？……65
三十一、如何理解“诸佛出现乐，演说正法乐，僧众和合乐，同修勇进乐”？……67

三十二、要获得圆满无缺的归依戒，需要具备什么样的因缘？……67
三十三、在归依时所应发的四弘誓愿，具有什么样的甚深含义？…68
三十四、为什么说没有真正的归依戒，就得不到所有佛教大小乘所说在家出家的戒体？……71
三十五、为什么说内道一切功德的基石唯是对三宝真正的归依？…73
三十六、现代的学佛人为什么需要高度重视归依的修行？……75
三十七、要培养对佛法僧三宝的坚定归依誓愿，首先必须获得什么样的信解？……76
三十八、对佛宝的归依有几种动机？请反观你自身现在的归依动机是哪一种？……78
三十九、静坐十分钟，思维导师佛的功德与恩德，并记录自己的感受。……79
四十、要对能唯一、彻底救护自他的佛法僧三宝生起真正到量的归依心，为什么需要随念而修习十万遍的归依誓愿？……80
四十一、如何落实对法宝圆满的归依心？……83
四十二、请对照十法行，观察自己对法宝的归依心是否已经生起？若已生起，是否深厚？……84
四十三、三宝弟子每天都应修六次归依法门，你如理遵行了吗？…85
四十四、每天修六次归依导师佛宝时，是否需要观想佛陀的身相？86
四十五、在每天对离欲尊的法宝修六次归依的时候，内心之中对法宝应具有怎样的如理作意？……88
四十六、应怎样理解归依和祈祷的关系？……90
四十七、一个人如果真正归依了法宝，他的身心相续将会发生什么转变？……91
四十八、如何认识相续中产生的戒定慧证法的功德？……94
四十九、归依心是否坚固，与殊胜的戒、定、慧三学的生起有什么关

系？······97
五十、真正归依了法宝而尚未产生圆满闻思修正法功德的人，是否也可以弘法利生？······98
五十一、如果真正归依了法宝并精进闻思修，对自己与他人在现世当中能够产生最殊胜的利益，直接表现在哪些方面？······101
五十二、没有真正为了了脱生死而闻思修法宝的学佛人，应该从提婆达多身上吸取什么样的教训？······107
五十三、研究五部大论的智者是否就一定是真正的内道佛教徒呢？······111
归依问答结语······113
新年十问······116

# 归依问答录

智圆法师　讲述

## 一、修学佛法有没有捷径？

答：有。这个捷径就是对佛法僧三宝具有信心，尤其对一切法宝都生起是修行的具体教授的信心。深信通过闻思修佛法，可以去除执著、烦恼、业障，依信心可产生出小到压制粗大烦恼，大到乃至迅速成就佛果的不可思议的功德。这样的信心，就是修学佛法的捷径，它能促使学人产生求证的愿望，并且为了求证佛法，开始精进地闻思。生起了这样的信心，就抓住了修学佛法的根本，就能有力地消除修学佛法过程中的各种障碍，快速顺利地进步。

## 二、如何解释三宝中“宝”的含义？

答：“宝”是珍宝的意思。三宝即是说佛法僧珍贵无比，犹如稀世之珍宝。

在弥勒菩萨所造的《宝性论》中，以世间稀世珍宝的六种珍贵性为喻，突显了三宝的无比珍贵：“少出现

故无垢故，具势力故世严故，殊胜故及不变故，以此六因称胜宝。”佛法僧三宝所具有的六种义就是：稀有、无垢、具势力、庄严、殊胜、不变。

**一、稀有（少出现）**。世间珍宝稀世罕见。与此相似，没有善根的人，即使在百千万劫中也难得值遇佛法僧三宝。

以娑婆世界为例，有佛出世的时代称为明劫，连三宝的名字也听不见的时代称为暗劫，而明劫和暗劫是交替循环出现的。明劫时间极短，暗劫时间极长。比如过去出现了现喜劫这一明劫后，随后就有一百个暗劫连续出现。后于具圆劫中有佛出世，此后又连续出现一百个暗劫。再比如我们现在是处于有佛出世的贤劫，此后将会连续出现六十个恶种的暗劫。即使是生在明劫之中，很多未曾种植善根的众生，也还是遇不到三宝，长劫在恶趣中感受苦报的众生更是如此。由于三宝于世间中少有出现，故称之为胜宝。

**二、无垢**。世间珍宝明洁纯净。与此相似，三宝也彻底远离了一切有漏垢染，清净无比。

从佛宝来说：具有两种清净，即自性清净与离垢清净。佛宝不仅是自性清净，而且远离了一切烦恼障和所知障的客尘，现前了离垢清净。

从法宝来说：远离了一切业惑的杂染，以及其因——非理作意。又如道谛具有“清净、显现、对治”三种功德，所以法宝也是极为明净的。

从僧宝来说：由于具有无有执著的如所有智和无有障碍的尽所有智，所以是极为明净的出世间无漏智慧。

**三、具势力。**世间珍宝具有消除贫困，带给人们财富的能力。与此相似，佛法僧三宝具足六通[1]等无尽的功德，所以具有不可思议的威德与能力。比如《大乘庄严经论》中说：“诸灾及恶趣，身见亦小乘，如是经久劫，一切皆救护。”这一偈颂中讲到：一切在世间、灾难、恶趣、身见（我见）、小乘和外道中的众生，以佛不可思议的加持力，一切都可以获得救护。

**四、世严。**珍宝是世间最好的装饰品，戴在身上可以使身体庄严，在房屋里陈设，可以使环境庄严。与此相似，佛法僧三宝能庄严众生的心，因为以三宝的加持可以让众生的心变得贤善，让众生的相续充满福德等。

《施宝童子请问经》中说：“归依佛者，一切善法都会明显增上，知惭有愧；归依法者，常不放逸，具有诸多功德，恒时能忆宿世，具有修法的缘份与福德；归依僧者，自心堪能，具足众多等持，总持法门，种性恒

---

[1] 六通：天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神足通、漏尽通。

时高贵，梦中也不离佛法僧。”由于三宝是一切众生善心福德的源泉，所以成为一切世间的殊胜庄严。

**五、殊胜。**世间珍宝的价值超过一切的世间物品，与此相似，佛法僧三宝因为具有出世间的功德，完全超越了世间，因此是一切世间法所望尘莫及的。因为在三有世间所摄的一切法中，根本没有二利究竟的“两足尊佛宝”，也不会有具道谛、灭谛的“离欲尊法宝”，也不会有具两种清净智慧的“众中尊僧宝”。正因为三宝在一切法中最为尊胜，两足尊佛，离欲尊法，众中尊僧，由具有最上义故，堪称最为殊胜之宝。

**六、不变。**世间珍宝不会因为赞叹或毁谤而发生改变。与此相似，三宝的自性是无漏法，也根本不会受到世间八法[2]的影响。无论是众生信解也好、诽谤也好，甚至砸佛像、烧经书、毁寺院等，三宝都不会因为这些因缘而有毫许改变。

弥勒菩萨以人们能理解的顶级世间珍宝为例，突出了佛法僧胜宝的六个殊胜义。三宝弟子应该对此深刻领会，并牢记于心，时时忆念，增上对三宝的归依之心。

**三、请静思五分钟，追问自己因为哪些原因导致必**

---

[2] 世间八法：利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐。

**须要归依佛宝？如何才是真正对佛宝的归依？**

答：寻找归依佛宝的原因，首先要清楚地认识自己，要突破狭隘的见识，将眼光放远来看。

在时间上，以眼前为支点，放眼看数年后的自己，看到这辈子的结束，看到今生之后可能的结局，看到以后等着自己的漫长的轮回……；再向前追溯，看到数年前，看到上辈子可能经过的日子，再想想之前已经经过了多少这样的轮回……

在空间上，知道世界不只是眼前这个地方，也不只是一个小小的地球，而还有着地狱、饿鬼、旁生的三恶趣，以及人、阿修罗、天界的三善趣。这六道里面，充满了形形色色的众生，正在遭受各种苦难，而自己，只是其中微不足道的一个。

并要意识到这不只是自己的境况，同样也是所有凡夫的境况。

以后要经常以这样全面的眼光来看待自己，面对亲人、道友、同事和街上匆匆走过的路人的时候，都需要将他们放在同样的时空背景下，如理观察。

作为处于这样境况之中的凡夫，就必须要归依三宝。

请接下来静坐十分钟，按照上面讲的时空观，如理

思维。

其次，要清楚地认识到佛宝的功德，从智、悲、力三个方面对佛宝要有全面、深刻的理解。希望大家能经常闻思修《正法明灯》、《随念三宝经释·无尽吉祥妙音讲记》等等法本。

如何是真正对佛宝的归依呢？即以佛为怙主、导师，放下自我，身口意的一切所行均依佛之教授，不打折扣地落实。

**四、归依佛宝后，为什么又要归依法宝？你能至少说出法宝的五个功德吗？**

答：佛陀曾经也是凡夫，正是精进闻思修行了法宝，才最终断除了一切的障碍，圆满获得了一切的功德，而成为了人天的导师。而且，法宝也是佛陀用来度化一切众生的最主要的善巧方便，众生藉由闻思修行法宝而获得现前、究竟利乐。佛陀之所以对众生具有无比的恩德，正是因为传授了这些世间难遇的法宝。所以归依佛，以佛为导师，必然意味着需要归依法宝。归依法宝最好的方法，即是内心在生起获证法宝功德的誓愿后，展开精进的闻思修行。

法宝的众多功德，在《随念三宝经》中有详细的开

示，具体有：是佛陀按照所证悟的法理而作的善妙的宣说（善说）；能够断除障碍，圆满功德，使众生获得究竟的安乐（梵行）；最初如法听闻即能使人产生强烈的信心（初善）、中间如理思维后能使人对这条解脱的安乐之道产生确定无疑的定解（中善）、最后修行而产生真正的修慧，由此彻底远离轮回（后善）；所宣说的内容是万法的真相，故圣法是抉择对一切所知法的境能断无明的义（义妙）、所使用的语句极其巧妙，容易理解受持（文巧）；所宣说的法义不同于所有外道（纯一）、能完全断除三界一切烦恼（圆满）、宣说了自性本来清净的法界（清净）、依佛法修行能断除垢染，获得离垢清净（鲜白）；佛以究竟的智慧照见后宣说的佛法和戒律，远离了一切的过失，具足了一切的功德（佛、薄伽梵，善说法律）；是佛陀如实现见的（正得），并不是有漏法，不会产生烦恼之病（无病），依法宝修证而获得的功德，将永远不会退失（时无间断）；是获得解脱安乐的最佳方便（极善安立），凡能明了法义的众生，都能乘上佛法的大船，获得解脱（见者不空），在通过修证获得出世的智慧后，便能真正地了达（智者各别内证）；佛法与戒律都是一切智智佛对机的善巧宣说（法律善显）；能够远离一切的障碍（决定出离），能够获

得圆满的菩提果位（趣大菩提）；佛法之间没有相违之处（无有违逆），而且互相融通（成就和顺），完全值得依止（具足依止），证得之后再不会退转，因此再也不需要像外道那样不断更换法门了（断流转道）。

对于法宝的这些殊胜功德，大家不但要了知，还要有深刻的理解和体会，这样就会自然产生纯厚的归依心。

**五、什么是僧宝，为什么要归依僧宝？你是如何归依僧宝的？**

答：僧宝是按照佛菩萨的教导如理修行佛法的人或团体。从大乘不共的观点来说，凡是见道位之上的菩萨，任何一位都是僧宝；从大小乘共同的观点来说，净信出家，受具足戒，乃至圆满修集世出世间资粮、至少四位比丘组成的清净团体，即是僧宝。

归依僧宝，即是将僧宝作为修行的助伴或道友，这是因为僧宝中都是精进修学佛法的人。亲近僧宝，就能被良好的修学氛围所感染；避免受到因懈怠放逸等而空耗暇满人身，也避免受到外道等邪知邪见的污染。

归依僧宝，对于出家僧众来说，即是以六和敬为准则，和合共修佛法；对于在家居士来说，则还需要为出

家僧众的修行供养财物，广种福田。

另外，在家居士周围如果没有出家僧人，应该在虔诚归依僧宝的前提下，尽量组成精进学法的团体，相互促进，取长补短，共同提高。

## 六、为什么只有佛才能做一切有情的导师？

答：导师释迦佛的色身虽然已不在我们这个世间，但是通过佛所说的正法，就能够确定无疑地知道佛陀具足智悲力，是众生的归依之处。人们如果对本师释迦牟尼佛留下的三藏十二部作深入如理的观察、思维，就可以发现佛所说的正法都完全符合事实和正理，并且能够引导众生消除一切的苦因和苦果，由此可见能宣说如此稀有难得的正法，佛必然已证得了彻见万法真相的大智慧；对于这样殊胜的正法，佛毫无自私地传授给一切众生，这说明佛具有深广的大慈悲；而且通过这样转法轮的殊胜方便，能起到使有缘众生消除苦因苦果、获得究竟的幸福安乐的作用，这就说明佛陀具有大威力。

在一切有情之中，虽然也有自称能救护世人的某些天人，比如大自在天、上帝等等，但是他们没有一个能具足智悲力中的任何一者。因此一切的众生，都需要归依佛。其实对于大自在天、上帝等来说，他们也只有在

归依了佛宝后，闻思修行，并最终像佛陀那样圆满了智悲力后，才能在真正意义上去救护一切众生。

**七、本师释迦牟尼佛已经圆寂，当来下生弥勒尊佛尚未出世，那现在的众生应该以什么方式归依佛宝，才是圆满的归依？**

答：所归依的对境佛宝，是指释迦牟尼佛等十方三世一切诸佛的法身、报身和化身。虽然在娑婆世界，本师释迦牟尼佛已经示现涅槃，但佛从来就没有离开过众生，因此众生应从以下四个方面，对佛宝进行全面的归依。

一、导师佛安住于法身境界中一刹那也没有变动过，所以佛一刹那也没有离开我们，恒时在救度我们。《华严经》中说："一切如来一法身，真如平等无分别。"又说："一切诸如来，同共一法身，一心一智慧，力无畏亦然。"全知麦彭仁波切在《随念三宝经释·无尽吉祥妙音》中说："随念如来法身，即是一切随念之王。"

二、本师释迦牟尼佛的清净报身和无数亿的化身，以及他方世界的无数佛一直在救度轮回的众生。

三、佛塔、佛像、佛舍利等都是佛宝的所依，代表真正的佛，因此，对于佛塔、佛像、佛舍利等，应该如

同真正的佛一样，进行恭敬礼拜，就是在对佛宝做归依，这也是归依佛宝的学处。如《白莲经》中说：“化为诸多佛像后，利益众生令行善。”

四、导师佛亲口授记，在末法时代，佛将示现佛经文字度化众生，以教法作苦海众生的导师，开启出离苦海的慈航，因此，能以闻思修行深入经藏，也是在亲近诸佛的法身。如《耳饰经》中说：“末法五百世，吾现文字相，意念彼为我，尔时恭敬之。”

**八、结合圣者法王如意宝的传记，思维大恩上师法王如意宝示现的三宝功德。**

答：为了引导众生进入佛道，佛菩萨会根据众生根机的不同，相应示现外、内、密的功德。和法王无垢光尊者、全知麦彭仁波切一样，法王上师内在与密行的功德，我们难以窥探揣测。但是在凡夫可见的外在功德上，我们可以从以下五个方面来作一个简略的了解。

**一、不共的授记，显示了佛宝和僧宝的功德**

上师法王如意宝晋美彭措吉祥贤乘宿世不共菩提大愿，于现代众生的福德因缘成熟之际，降临于世。对于南瞻部洲这一难值难遇的幸事，佛陀以及以往的诸多高僧大德都预先作了授记，比如莲花生大师在《甚深幻

镜》中，预言了莲师的心子降魔金刚大师将化身为列绕朗巴大师，其后又化身为法王上师时说："尔后转世之灵童，鸡年诞生于多康，名有啊字通三藏，教法住世三千年，九百获得大成就，随行瑜伽六千余……"这样的授记有很多，大家可以通过阅读法王的传记进一步了解。

导师佛陀以及历代祖师大德的这些授记，征信了上师法王如意宝是佛菩萨乘愿再来，在上师法王的无漏相续中，蕴含了佛宝与僧宝的清净功德。

## 二、出生时的稀有之相，显示了法宝的功德

上师法王如意宝降生在1933年的神变月（元月）初三。普通人出生时被业风所吹，都是身体颠倒反转而降生的，法王却是头部朝上出的母胎，随即便端身正坐，并将胎盘像披法衣一样甩到左肩上，口中朗朗念诵文殊心咒"嗡啊ra巴扎纳德"七遍。法王上师曾经对弟子们说："我刚出生时，酥油灯的灯光照到双眼，眼前就出现了耀眼的万丈光芒。幼儿时看到有人宰杀牛羊，心中便会生起强烈的悲悯，着急地想挽救它们的生命，但却无法用语言表达，只能抱着母亲'呜呜'地哭泣。"

上师法王如意宝出胎不迷，可以看出上师法王相续中具有证法的清净功德。

### 三、虔诚的信心与殊胜的证悟，显示了佛法僧三宝的功德

法王上师在三、四岁时，就已对全知麦彭仁波切具有强烈的信心。在他心目中，祈祷文殊智慧尊者就是在祈祷全知麦彭仁波切；同样，祈祷全知麦彭仁波切就是在祈祷文殊智慧尊。

15 岁时，法王上师对无上光明大圆满产生了猛烈的信心，一心一意地祈祷并虔诚念诵了全知麦彭仁波切的祈祷文："觉空文殊童子加持力，密意界中获得八辩才，教证法藏海洋尊胜主，至诚祈祷麦彭那迦尊。"每念一百遍祈祷文，就研读一遍全知麦彭仁波切撰著的大圆满窍诀精髓——《直指心性》。最后祈祷文念满一百万遍，《直指心性》研读完一万遍时，彻证了光明大圆满。同时，文殊智慧尊者化现为全知麦彭仁波切，以幻化身摄受了法王上师，并赐予了"阿旺罗珠宗美"（语自在智慧无比）的法名。

1987 年，法王上师在山西五台山的善财洞闭关了二十一天，4 月 29 日上午，在清净的显现中，清晰了然地现见了文殊智慧尊。法王上师又在罗岩窟山洞闭关了十四天，在此期间，法王上师日日夜夜都处于光明境界之中。

上师法王如意宝圆满的证悟功德，显示出法王清净的佛宝、法宝与僧宝的功德。

**四、精严的持戒，展现了清净的法宝功德**

《吉祥时轮金刚续》中说："比丘三者中最胜，中等即是诸沙弥，彼中在家位最低。"比丘是弘扬佛法的最有利身份。1955年，法王上师22岁时，在根本上师阿阇黎托嘎如意宝等三师七证前受了近圆戒(比丘戒)。他护戒如眼，即使微细的学处也不轻视，就像持戒之王菩提萨埵那样，时时刻刻以正知正念摄持护持。

法王上师还说："在那样的危险时期，我也从来没有做过杀生、偷盗等非法行。如果有迫在眉睫的需要就修财神法，结果所需之物轻而易举自然获得；有时修摄生术，连续十几日不用进饮食。"

法王上师甚至眼见别人杀生也是心如刀绞，如割自身。每当看到有人击打饿狗等旁生时，法王上师就会流着泪说："这些众生无始以来都曾做过我们的母亲，它们由于恶业所感如今转为旁生，已经这样悲惨可怜了，你们还竟然忍心打它们，真不如打我。"

法王上师不但是我们后学弟子在受持别解脱戒和菩萨戒方面的表率，在如理如法依止金刚上师，受持清净的三昧耶戒方面更是我们的楷模。

法王上师曾对弟子说：“我依止托嘎如意宝六年期间，从未扰乱过上师的心，就像如来芽尊者依止智悲光尊者那样，甚至没有做过一件令上师怒目而视的不欢喜事。只是有一次，我怕影响闻思修行而不愿意去俗人家作经忏，托嘎如意宝得知后说：‘难道你不想利益众生了吗？’当时我非常害怕，吓哭了。对上师的所作所为从未起过邪见，就算是开玩笑，我也觉得有深深的密意，视为善妙教言。每次上师给我摸顶，或与我碰头加持，我都会连续几天兴奋不已。”即使在晚年，法王每当提到托嘎如意宝时，都会哽咽失语，这一点凡是在法王座下听闻过佛法的人，都会深有感触。

曾经有不少弟子请求上师法王如意宝写自传，法王说：“我没有什么传记可写的，但有一点，凡是我所依止过的上师，我从未做过令他们不欢喜的事，对任何一位上师都是恭恭敬敬，谨遵师教，这是我一生中唯一的传记。”

持戒的功德，属于法宝中证法的功德，上师法王如意宝对三乘戒律都护如眼目，展现了清净的法宝等的功德。

**五、弘法利生精进不止，展现了佛法僧三宝的功德**

上师法王如意宝在《教诲黎明曙光》中指出：学佛

的基础是戒律，学佛的命根是闻思修行，学佛的目的是弘法利生。法王上师一生以这三点为核心，精进不懈，带领广大众生走上这条成佛之路。

**1、建立严持戒律的清净僧团**

在 1980 年代佛法逐渐复兴之后，法王上师公布了《公函·整顿戒律广布文》，提出了三条重要标准：

第一、一切功德的所依唯一是戒律。除了个别获得了生起次第或圆满次第成就的在家瑜伽士之外，寺院里的人必须全部出家。并且根据律藏和密续中的金刚句，别解脱戒和密宗三昧耶戒若已经毁犯，但可以还净的，必须忏悔还净；即使忏悔也不能完全还净的人，必须从僧团中摒除，之后令其单独精进忏悔罪障。

第二、无论是出家僧众还是在家瑜伽士，作为应供处都应该抛弃其它琐事，着重讲经说法、闻思修行，僧人们应该做的唯一事业便是护持教证的正法。

第三、在闻思修行时，不能掺杂世间八法，要使之成为成就自他二利的因，成为在家人等真正的顶礼处、供养处、归依处。

四川、青海、甘肃等地方的大小寺庙群起响应，尊重戒律，精进闻思修行的正法气象又恢复起来了。

**2、全面推行闻思修行**

在教导大众严格持戒的基础上，法王上师大力推行闻思修行，亲自讲法，培养弟子。并多次表露他的心迹：一生以弘法利生为己任，发愿讲法到最后时刻。

1979 年，宗教政策尚未全面落实，法王上师就在喇荣创建了五明佛学院，建立起了清净的弘法僧团。并培养出了大量优秀的弟子，成为当代佛法大厦的坚固基石。虽然法王上师化缘已尽，示现圆寂，但是数量众多的弟子，如门措上师、丹增嘉措活佛、龙多活佛、索达吉堪布、慈诚罗珠堪布、希嗧荣博堪布、齐美仁真堪布等，正以各种形式讲经说法，劝人行善，继承着法王上师的伟大事业。

**3、引导、加持弟子往生极乐世界**

引导无边无际的苦难众生往生西方极乐世界是法王一生中的最大心愿，也是最主要的事业。他老人家经常说："我今生中最大的愿望就是将凡与我结缘的所有众生都引到极乐世界。虽然有东方现喜刹土，邬金铜色吉祥山刹土等许许多多的清净刹土，可是像西方极乐世界那样功德圆满，又极易往生的净刹却绝无仅有，而且往生后可以成就一切所愿，无勤度化一切有情……"在有一年的极乐法会期间，法王曾说："你们一生中所造的恶业不少，今生更应求生西方极乐世界，永脱苦难，

凡与我结过缘的人，因信愿不足或业障过重，今生未能如愿往生，无论下一世你们转生到哪一道中，我都将化身到你们身边，度化你们，直到你们往生极乐世界为止。”

法王上师时常宣讲极乐世界的功德，不仅自己发愿往生极乐世界，并且劝无量有情发愿往生。二百多年前的菩提金刚大师曾预言说：“单坚阿拉木天喇荣沟，邬金莲师化身名晋美，彼于菩萨四众眷属中，广弘显密教法如明日，利生事业顶天立地也，清净所化眷属遍十方，凡结缘者皆生极乐刹。”

这明确指出：右边是单坚神山、左边是阿拉神山、具有木天女神山的喇荣山谷中，有莲花生大师化身名为晋美彭措尊者，摄受比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷四众眷属，其有广大的弘法利生事业以及凡与之结缘者必定往生极乐世界。

大恩上师法王如意宝的种种不共的示现，都是为了住持佛法、成熟当代众生的心相续。总之，上师法王全面展现了佛宝、法宝，和僧宝的种种殊胜功德，故众生生起深深的感恩与崇敬。对上师法王如意宝的最好报答，就是遵照上师法王如意宝的指导，精进地闻思修行，使佛法能利益到更多的众生。

**九、导师佛陀获得的究竟圆满的自利利他的功德包含哪些方面？**

答：导师佛的自利利他功德无量无边，难以述尽，归纳起来，可以从下面六个方面来了解：一、无为法；二、任运自成；三、不依他缘而证知；四、智慧圆满；五、大悲圆满；六、力圆满。弥勒菩萨在《宝性论》中以下面的偈颂对佛的功德进行了敬礼：

“谁无初中后三际，寂静自觉而证知，
既已觉悟令他觉，宣说无畏常恒道，
执胜智悲剑金刚，割截一切苦苗芽，
摧诸见林疑虑墙，如是佛陀我敬礼。”

**一、无为法**。即“无有初中后三际”。凡夫乃至十地菩萨的出定位都处于有为的迁变之中，因此是处于生灭的初中后相续，而导师佛体不是由因缘所生，没有了迁变，超越了时间、空间等范畴，故为“无为法体”。

**二、任运自成**。即“寂静”。所谓的寂静，就是寂灭身口意三门的一切勤作、一切戏论，因为佛已经彻底现前证悟了空寂离戏的自性法身，所以具有了事业任运自成的功德。

**三、不依他缘而证知**。即“自觉而证知”。佛陀不依他人宣说等缘而内证了大无为法。

**四、智慧圆满**。即“既已觉悟”。由于具足了上述三种究竟自利之功德，自己成佛后，则决定现前证悟一切所知法的真实本性，故为智慧圆满。

**五、大悲圆满**。即“令他觉悟，宣说无畏常恒道”。自己证悟之后，由有大悲力故，自然为令未如是证悟的众生都能现前证悟，而宣说无畏轮回现量现前不退转常恒法身之妙道，故为大悲圆满。

**六、力圆满**。即“执胜智悲剑金刚，割截一切苦苗芽，摧诸见林疑虑墙”。佛的智悲如同宝剑，能够遣除一切苦果根本之近取蕴和苦因根本的烦恼，其他的学道菩萨和声缘罗汉能力有限，都不能这样做到，佛的智悲之力是永无限量的，故力达到最极圆满。

上述六个功德之中，前三个表示了佛圆满的自利功德，后三个表示了佛圆满的他利功德。

**十、弥勒菩萨在《宝性论》中，是如何赞叹法宝的功德的？**

答：弥勒菩萨在《宝性论》中，是这样赞叹法宝功德的：

“非无非有非有无，亦非非有非无边，
不可思量离言语，各别自证及寂灭，

无垢智慧具光明，能破一切攀缘境，

贪欲嗔恚愚痴暗，如是法日我敬礼。”

这两偈中赞叹了法宝的六种功德：一、不可思议；二、不二；三、无分别；四、清净；五、显现；六、对治。

其中前三种是讲灭谛之功德，后三种是讲道谛之功德。

**一、不可思议**。即“非无非有非有无，亦非非有非无边，不可思量离言语，各别自证”。以什么根据安立灭谛具有“不可思议”这一种功德呢？是由“不可思量，离言语，各别自证”，依此三种根据便能安立灭谛为不可思议之功德义。

**二、不二**。即“寂灭”。为什么说灭谛“不二”呢？“二”是指烦恼和业两种杂染，由于寂灭了轮回的根本业惑，故为不二。

**三、无分别**。即“寂灭”。为什么说灭谛“无分别”呢？“分别”就是业惑之因——非理作意，由于一切业惑都是因非理作意而集起，所以非理作意是一切业惑之因。一旦寂灭了非理作意等，就是无分别。

偈颂中以“寂灭”宣说了这两条的意思。

**四、清净**。即“无垢”。以什么根据安立道谛是“清

净”呢？是以无垢安立为清净的。因为没有根本烦恼、随烦恼等障垢，自然现前清净之功德，由道谛能断除一切垢染之故。

**五、显现**。即“智慧具光明”。以什么根据安立道谛是“显现”呢？以智慧具光明安立为显现，因为具足远离所知障的一切种智光明，所以是显现之功德。

**六、对治**。即“能破一切攀缘境，贪欲瞋恚愚痴暗”。以什么根据安立道谛是“对治”呢？由于能够破除一切攀缘境之贪欲、瞋恚、愚痴等黑暗，所以是对治。

灭谛是从所证的法身之果而言的；道谛是从能得法身之因而言的，即主要从出世间见道和修道的功德来讲的。

## 十一、弥勒菩萨在《宝性论》中，是如何赞叹僧宝的功德的？

答：弥勒菩萨在《宝性论》中赞叹的僧宝，是大乘菩萨圣僧，具体是从如所有智与尽所有智两个方面进行赞叹的：

“此心自性光明故，照见烦恼本无实，
真实证悟诸有情，无我真实际寂静，
见众如来常随逐，具有无障净智者，

见众清净遍无量，如是具慧我敬礼。”

**一、如所有智。**即“此心自性光明故，照见烦恼本无实，真实证悟诸有情，无我真实际寂静”。前两句指不退转的大菩萨现前了对治法的自性光明故，照见所断烦恼本性本来无生。现前自性光明，就是现前法性如来藏。自性光明一旦显露，自然就会具有智悲等功德，就能照见一切烦恼本来寂静。

后两句紧接着说菩萨得到照见有情法性的如所有智，真实证悟了一切有情的法性。诸有情的法性是什么呢？就是包括我们在内的一切有情，本来就没有人我与法我的存在，本来就是寂灭戏论的真实际，如是证悟了一切有情无我寂静的法性，就是如所有智。

**二、尽所有智。**即“见众如来常随逐”。就是见到法性如来法身周遍随逐于一切众生。从见到法性周遍一切有情分，即是尽所有智。

**三、于具有如是二智的菩萨圣僧作敬礼。**即“具有无障净智者，有情清净遍无量，如是具慧我敬礼”。第一句是把上面的两种智慧合在一起来宣讲菩萨圣僧具有出世间的殊胜智慧。这里的“无障”，即是没有两种障碍。从没有烦恼障的方面说为“无著”；从没有所知障的方面说为“无碍”。如是依次以如所有智和尽所有

智，达到无著和无碍的自性，就是具有出世间的清净智慧。后两句是说以出世间清净智慧了知法界一切有情本来清净，以及本来清净法界周遍无量有情，对如是具有如所、尽所二种殊胜智慧的僧宝，我恭敬顶礼。

## 十二、什么是因归依和果归依？

答：因归依是指将佛法僧三宝视为犹如道中的护送者而归依；果归依是指欲求在自己的相续中真实成就与三宝不二的殊胜法身果而归依。

因归依是指归依能救护自他一切众生的外在他相续所摄的三宝，即归依佛宝为自己的导师，归依法宝为自己修学的内容，归依僧宝为自己修学的助伴。

因相乘承许在三大劫等之末际证得佛果而归依的，因此欲求于自相续中证得究竟法身即是果归依；在未得果之前将能救护自他一切众生的外在他相续所摄的佛、法、僧三宝视为道之护送者而归依，即是作为所得果之因，称为因归依。

全知无垢光尊者在《心性休息》中将两者的差别归纳为："为因发誓因归依，为果发誓果归依。"

**十三、什么是他归依和自归依？**

答：他归依是归依他相续所摄的佛、法、僧，与因归依相同。自归依是归依修行者自相续所摄的果法三宝，与果归依相同。

他相续所摄三宝是指缘外在的三宝，自相续三宝是指缘内在心里证得之三宝。

**十四、从三乘观点来讲，有哪几种果归依？特别从大乘的观点来讲，又有哪几种果归依？**

答：从三乘观点来说，此三者各有自己所求的菩提果，所以就有了三种果归依。具体来说，即是声闻的果归依、缘觉的果归依、菩萨的果归依。

特别从大乘的观点来说，从所求三宝的成就上讲，有希求自相续真正成就佛宝的果归依，有希求自相续成就法宝的果归依，有希求自相续成就僧宝的果归依。如《圣雄长者请问经》中说："归依佛即欲得佛果，归依法即欲得正法，归依僧即欲得僧位。"这就是从果归依上讲的。

果归依又可以分现前和究竟两种归依。比如我希求开悟见性，这就是希求现前大乘僧宝的成就；我希求证得真正道谛，就是希求现前的法宝成就；我希求圆满正

等觉，就是希求究竟的佛宝成就。但是希求最究竟的成就，即是三宝不二一体。只不过从不同分安立佛法僧，实际上是三宝总集的自性。

**十五、因归依和果归依的侧重点各是什么？**

答：在因归依时，核心是法宝；在果归依时，核心是佛宝。大恩上师法王如意宝在《直指心性注疏》中以窍诀的方式作了如下开示："誓愿将吾等一切众生皆安置于三宝总集之性，圆满正等觉之位，此乃果归依；誓愿为得彼果，以佛为导师、以正法为道、以僧为道友，而修持甚深微妙法，此乃因归依。此处果归依主要为佛宝，因为佛果是究竟所得之故；因归依主要是法宝，因为其为道之体性故。"

**十六、因归依和果归依各有什么样的必要性？**

答：以比喻说明。

**一、因归依的必要：**比如欲从贫穷中解脱的商人，如果没有能引导的商主，也没有坚固的航船，没有志同道合的同伴，就不可能到达宝洲取宝，也就没有办法脱贫致富。商主、航船、同伴是令商人顺利到达宝洲的助缘，此三缺一不可。假设没有商主，就不知道前往的路

线和航行的方法；若没有航船的运载也不可能到达彼岸；若于途中遭受风浪等违缘以及各种需要处理的事务，都需要同伴朋友的帮助。需要具足此三者才能完成这一脱贫致富的大业。同样，要遣除生死的贫穷，趋向究竟解脱的宝洲，也要依止佛、善知识、正法与道友等根本助缘，否则不可能从生死苦海中获得解脱，所以在入道的开始，就需要发誓作三种承诺：一、承诺佛是我的导师；二、承诺佛法是我所修之道；三、承诺佛教僧团是我在菩提道中生死相伴的道友，这就是因的三种归依。只有这样归依而亲近三宝，才可以从生死怖畏中获得解脱。

**二、果归依的必要：**比如商人虽然正在渡越大海，但在没有到达宝洲之前，仍然不会遣除贫穷，所以对商人来说必须不能放弃取宝的心愿。哪怕遇到再大的风浪，再遥远的海路，旅途中无论有多么的艰辛困苦，也不能放弃这一心愿。如果中途遇到一些违缘时，就想如此这般辛苦，还是放弃为好，这样心生怯弱者，终究没有办法取得如意宝。与此相同，若没有果的归依，也不可能从生死怖畏中获得解脱。所谓的果归依，如前所说，是为得果而立下的誓愿，也就是说我发誓一定要成就无上菩提。我不求什么人天果位，也不求小乘的阿罗汉果，

也不以暂时的大乘学道果位为满足，我唯一志求无上菩提，我的心就是归依无上正等觉佛。就算别人要杀我，我也不会舍弃如此誓愿；就算今生不成就，下一世我仍然要求证无上大菩提，这就是果归依的修法。是一种无悔的决心，是一种坚定的誓愿。

## 十七、为什么说无上导师即佛宝？

答：要能引导众生到达真正的解脱、成佛，引导者必须具足智悲力三种功德。

导师释迦佛的色身虽然已不在我们这个世间，但是他宣说的教法还留在人间。对他的三藏十二部教典，字字句句经过事实和正理的观察，可以知道导师佛宣说的缘起性空符合法界实相；而外道所宣说的都不是缘起法，不是无因生、就是非因生等，但都违反了法界实相。而且依佛所说的法宝修行确实能够止息三有轮回；但依外道所说的法修行却无法止息三有。

这样从法上，就可以很明确地断定，说法者佛决定具有现见正法的大智慧；而且对这样殊胜的法道，他能毫无自私地对一切众生宣说，这就说明佛具有为诸有情宣说的大悲心；而且通过这样转妙法轮的善巧方便，确实起到了使有缘众生截断三有衰败的作用，导师佛所引

导的，是世界上唯一一条圆满解脱之路，这就说明他具有大威力。因此说一切世界中，最最殊胜的导师，即是断证圆满的佛宝。

因此众生要对佛生起深深的感恩，感谢佛为我们显示了道路，指明了方向；并应该虔诚地祈祷佛，祈愿佛能加持众生的身心相续，能早日、顺利、圆满地走完佛给我们指明的光明的成佛之路。

## 十八、为什么说无上救护即法宝？

答：法宝是导师佛救护无边众生的无上方便，是众生摆脱凡夫的业障身，获得清净的解脱果位的殊胜方便。法宝中所开示的八万四千法门，是一切外道法门和世间学问中所根本不具备的，因此说无上的救护是法宝。也就是说，众生只要努力地闻思修，证得佛陀所慈悲宣说的种种解脱法门，就能获得暂时以及究竟的救护。

伟大的佛是医王，具有最高的医疗水平，能医治世界上一切苦因苦果之疴疾。世间的医生诊断后，依靠药物来疗治疾病；而导师佛则是针对众生的八万四千种烦恼病、业障病，根据众生不同的根机、意乐等特点，开出了八万四千种法门的甘露妙药。一个人病重时，会极

度地信赖医生，会严格地遵照医生的嘱咐按时按量地服药，这样病就会治好。同样，烦恼与业障深重的众生，也应该认识到自己已经病入膏肓。尽管如此，也并非无药可救，因为如果完全按照佛的嘱咐行事，闻思修行佛提供的殊胜药物——无上救护的法宝，就能很快病愈，并且获得种种现前和究竟的安乐。

佛经中说："我为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。"又说："诸佛非以水洗罪，非以手除众生苦，非移自证于余者，示法性谛令解脱。"即众生的导师佛开示了能救护众生的甘露法宝，众生亲自去实践，去闻思修行，就一定能获得彻底的救护。

**十九、为什么说无上拔度即僧宝？**

答：因为僧宝具有"正行、应理行、质直行、和敬行"的殊胜功德，所以对众生具有无上拔度的力量。僧宝四行的具体含义，可以参考《随念三宝经释·无尽吉祥妙音讲记》等。

归纳而言，就是圣僧具有清净的证法——戒定慧三学功德。对于没有证悟的凡夫僧来说，也因为与圣僧一起，共同组成了清净的讲经说法、闻思修行的团体，精进行持内道的圣法，因而具备了无上的拔度力量。

众生如果能融入到清净的僧团之中，如法、精进地行持四行，则能被快速地拔度出轮回之苦海，这是僧宝无上拔度作用的最殊胜的体现。

僧宝的无上拔度众生的力量，还表现在可以超拔众生脱离恶道等方面。如《佛说盂兰盆经》中导师佛对圣者目犍连尊者说："佛言：汝母罪根深结，非汝一人力所奈何。……当须十方众僧威神之力，乃得解脱。"又说："其有供养此等自恣僧者，现世父母、六亲眷属，得出三涂之苦应时解脱，衣食自然；若父母现在者，福乐百年；若七世父母生天，自在化生，入天华光。"由此可见，僧宝具有强大的拔度众生的能力。

**二十、请解释"归依佛，两足尊，归依法，离欲尊，归依僧，众中尊"的含义。**

答：这是导师佛陀亲口宣说的，是大小乘共同一致的归依三宝的誓言偈文。如《最无比经》中说："佛告阿难，若善男子或善女人，以净信心，作如是言：今我某名，归依于佛两足中尊，归依于法离欲中尊，归依于僧诸众中尊，是善男子或善女人获福无量。"又如《根本说一切有部毗奈耶》中说："时世尊告诸苾刍，但有人来，求出家者，当问诸难。若无障难者，然后与受三

归，即令合掌胡跪，当自称名，尽一形世，归依佛两足尊，归依法离欲尊，归依僧众中尊。后与受五学处、十戒、二百五十戒，广如余说。”

下面逐一对偈颂进行解释。

**一、何谓“两足尊”**

就是在两足尊的诸佛前作归依。“两足”指长有两足的人类与天人。“尊”是无比殊胜的意思。诸佛所度化的凡夫弟子虽然遍于六道之中，但善根成熟的众生主要是以善趣中的人类与天人为主，佛的十大名号之一的“天人师”，也是指佛是天人与人类的导师的意思。另外，在获得了出世功德的四类圣者中，佛是声闻阿罗汉、缘觉阿罗汉，以及菩萨这三类圣者的导师。由此可见导师佛是一切有情之中最为殊胜的。

**二、如何落实“归依佛，两足尊”**

在念诵“归依佛，两足尊”时，要以内心对伟大导师佛无比殊胜的认识，立下在生生世世中都以佛宝作为自己唯一导师的誓愿。

世间上的人，没有经过理智、深入的观察，会对其有限的视野中拥有一定力量的对境，生起类似归依的心。比如天龙八部、邪魔外道、帝释天、转轮圣王等等，甚至会对看起来似能呼风唤雨的官员、富商，或医术高

明的医生等等也会生起明显的依靠心里。但是在发下了“归依佛，两足尊”的神圣誓愿后，就应在任何时候，任何场合，任何情况，无论面对谁，都会明确地以人天导师佛为唯一的真正归依之处。而不应对上面所提到的那些对境生起一丁点的归依心；然若请求他们作为助伴，帮助如法所作的事业，则无不可，如以施主作为活命的助伴，依诸医师作为祛病的助伴等等。

另外，众生归依的佛宝，不仅仅是大家熟知的悉达多太子修行成就后的本师释迦牟尼佛，而且包括了十方三世的一切法、报、化三身佛。诸佛从自利和他利分而言，分为法身和色身；其色身分为两类，就是报身及化身。在报身当中还可以分自受用报身、他受用报身，他受用报身中，一到七地的菩萨所见的、八到十地的菩萨所见的、十地金刚喻定显现的，也都各不相同；在化身当中又可以分殊胜化身、种种化身和工巧化身等，在因地最初都是示现大慈大悲大愿，中间行持六度万行，最后成就自他二利圆满的佛果。

**三、何谓“离欲尊”**

“欲”字从广义来解释，就是所有的烦恼障、所知障；凡是与无明挂钩的；使众生的心不调柔、不寂静、不自在；与解脱、成佛修法不相应的粗细杂染法都叫做

"欲"。"欲"的危害那么严重，但是却可以用法宝来直接对治，而且法宝还能将"欲"连根拔起，彻底断除。因此，法宝是能离欲的最为殊胜的方便。

**四、如何落实"归依法，离欲尊"**

在念诵"归依法，离欲尊"时，应立誓在今后生生世世中，学修的、护持的、传播的、引导众生的，唯一就是导师佛所宣说的黄金一样纯净的妙法。

如果真正认识到了法宝的无比殊胜，就会对法宝生起无比的信心，就会对闻思修法宝的人生起极大的恭敬心。无论他是僧人也好，在家人也好，哪怕是刚学法的小孩，只要是在闻思修佛法，就都会生起极大的随喜，会觉得他们有一种特别的亲切感。

要能解决现代人各种各样的问题，最有效的就是佛法。所有世间上的知识，虽然各有特点，但是与清净、深远的佛法相比，就丝毫没有值得赞叹之处，因为它们都不能减轻诸苦、去除烦恼、消除业障、断除无明、出离生死。科学再兴盛，也不可能像佛法那样完整、彻底地解决最与人们利益相关的生死大事。

有些人在接引众生趋入佛道时，倾向于引导他们从学习弘扬世德的善书开始。一方面，这也未尝不可。但是另一方面，导师佛所宣说的法宝，完全已经囊括了世

出世间一切的善行，低至为人处事之理，高至宇宙人生的究竟真相，在法宝中全都具备。在《二规教言论》、《格言宝藏论》、《水木格言》等论文中，有大量阐述了净化人心的人规教言；在《入菩萨行论》中，连挪桌椅、洗手的威仪，也都有详述。因此，要认识到，针对不同根机的众生，佛菩萨们早已宣说了相应的佛法，未必须从世间善书中找寻。

**五、何谓“众中尊”**

僧人们和合共住，全心全意地投入在闻思修行离欲尊的法宝之中，因此他们产生的功德是世间上的人无法比拟的，他们的成就指日可待，因而成为了世间上最稀有难得的人。他们组成的僧团，也成为了世间上最为殊胜、最有意义的团体。

众生归依的是一切僧人所组成的僧众，因此僧众只有一个，从大乘的归依上来说，它包含了十方三世的一切僧人。在末法时代，并不一定每位僧人都能在一切时候都如理地行持，但是要知道即使显现上并不清净的僧人，只要根本戒未破，也是整个僧众中的一员，因此凡是见有持出家相的，都应该因其是僧众之一员而恭敬对待。在五浊恶世，凡能放下在家的生活，远离生死轮回的红尘，出家成为清净修行的僧众中的一员，都非常地

不容易，单这一点来说，就已经远远超过了在家人，而成为人天的供养之处。

历史上帝释天、转轮王、国王们都对僧众恭敬顶礼；仲敦巴尊者是观世音菩萨化现的居士身，但是对一切出家人，哪怕是小沙弥也都恭敬地顶礼。

**六、如何落实“归依僧，众中尊”**

在念诵“归依僧，众中尊”时，应立誓在今后生生世世中，学修菩提道时应归依而亲近的助伴，唯一就是佛教的僧众，就是立誓今后乃至成佛之间以僧众为中心，围绕在僧众周围，以他们为自己修学菩提道的助伴，以此带动自己对佛法的闻思修行，并尽量以僧众的福田，来培植福德。这就是对僧众的归依。

**七、摄义**

总而言之，就像大家的家是固定的，父母是固定的那样，众生如理的归依之境，也是固定的，那就是尊贵殊胜的三宝。所有内道修行人每天都要归依、供养、赞叹、随念、感恩三宝；三宝弟子每天六次所作的归依，就是念诵这三句佛亲口宣说的归依誓言；并且凡是内道不共的一切善法，都必须要在归依心的基础上进行，这样就会获得三宝的殊胜加被，并且形成今后生生世世中不离而随学佛法僧三宝的深厚善习，最后才能彻底地解

决自他众生的生死大事。

**二十一、怎么理解导师佛陀降生时宣告的“天上天下，唯我为尊”？**

答：**一、释意**

这是本师释迦牟尼佛降生时的豪迈宣告，如《修行本起经》中说：“行七步，举手而言：‘天上天下，唯我为尊。三界皆苦，吾当安之。’”即导师佛陀是天上天下的众生中最为殊胜的，其他众生都在三界中受苦，因此佛陀誓愿进行救度。

在《普曜经》中，可以看到更清晰的意思：“我当救度天上天下，为天人尊，断生死苦，三界无上，使一切众无为常安。”即佛陀出世时即立誓，作为天人与人类中最尊贵者，在三界中具无上功德者，要救度天上天下的一切众生，断除众生的生死苦，使一切众生获得无为法的证悟果位，获得永久的寂灭妙乐。

**二、具体经过**

在《方广大庄严经》中，详细记录了本师释迦牟尼佛示现降生的过程。本师在降生之前，在兜率内院为无数天子演说正法，当时叫净幢天子菩萨。在降生之前，天人们忧伤地说：“圣士夫您不在这里，兜率天宫将失

去庄严！南赡部洲有十八种外道宗师，正以邪见造作种种恶业，所以现在并非下生的时机。”

菩萨回答：“海螺声不同于其它声音，就像阳光不同于其它光明一样，我的妙法和外道之法不同，能够慑伏那些外道！”

经过殊胜的入胎与住胎后，菩萨从圣后的右胁安详地诞生，如同狮子和大丈夫一般，安详地瞻望观察四方。由于菩萨已在多生之中积集无量善根，因此才一出生就获得了清净天眼，对于一切三千大千世界中的国土城邑、众生的所有心念都能分明照了。于是菩萨观察这些众生的戒定智慧、一切善根等功德是否有和自己相等的，结果发现十方三千大千世界中，没有一个众生的功德能和自己等同。

这时，菩萨不需他人扶持便独自向东方走出七步而且步步生出莲花。菩萨心中没有任何怖畏，他说：“我获得了一切善法，当为众生宣说。”又向南方走出七步，说道：“我应接受人天的供养。”又向西方走出七步，说道：“在这个世上唯独我最尊贵、最殊胜（即‘天上天下，唯我为尊’），这是我的最后身，将灭尽生老病死。”又向北方走出七步，说道：“我在一切众生之中，是无上上。”又朝下方走出七步，说道：“我将降伏一

切魔军，又将灭除一切地狱猛火等所有苦具，散布大法云、普降大法雨，使众生尽享安乐。”又朝上方走出七步，说道：“我将成为一切众生瞻仰的对境。”菩萨说话的声音传遍三千大千世界。

**三、摄义**

“天上天下，唯我为尊”，这句话显示了导师佛陀救度众生的宏大誓愿和气魄。我们承蒙导师佛陀传讲了法宝的恩德，也应追随导师佛成佛的脚步，立誓今后也能像释迦佛那样，证得殊胜的智悲力，成为三界中功德无与伦比的究竟怙主、导师佛，度化一切做过母亲的有情。

**二十二、请解释《华严经·净行品》中的开示：“自归于佛，当愿众生，绍隆佛种，发无上意；自归于法，当愿众生，深入经藏，智慧如海；自归于僧，当愿众生，统理大众，一切无碍。”**

答：这是众生归依三宝时应同时发起的誓愿，出自实叉难陀三藏翻译的八十卷的《华严经》、玄奘大师翻译的《大般若波罗蜜多经》等经典。意思是：誓愿归依佛宝，同时愿一切众生，都能归依佛宝，承继正法并使之光大隆盛——弘扬佛法，发起无上的菩提心；誓愿归

依法宝，同时愿一切众生，都能归依法宝，深入闻思修佛法，获得如海般的深广智慧；誓愿归依僧宝，同时愿一切众生，都能归依僧宝，愿僧宝能够带领大众，和合共修，无有任何障碍。

大乘不共的归依，是以救拔众生苦的大悲心引发的归依，因此在自己获得了三宝的救护的同时，心中应同时希望一切众生，都能同享佛法僧三宝救护的利益。

这里的“自归”是将自己归投于、依靠于的意思，因此三归依又称作三自归。如六十卷《中阿含经》中说：“世尊，我今自归于佛、法及比丘众，惟愿世尊受我为优婆塞！从今日始，终身自归，乃至命尽。”又《六度集经》中说：“执三自归，怀四等心，具持五戒，山海可秤量，斯福难筹算也。”

在汉地寺院里的《早晚课诵》中，都要发这样的誓愿，只是第一句稍有不同，是“自归依佛，当愿众生，体解大道，发无上心。”这出自佛驮跋陀罗三藏翻译的六十卷的《华严经》等经典，意思是：将自己归依于佛宝，同时愿一切众生，都能归依佛宝，来证悟殊胜的菩提道，发起无上的菩提心。

**二十三、请解释“归依佛竟，终不归依天魔外道；**

**归依法竟，终不归依外道典籍；归依僧竟，终不归依外道徒众”。**

答：这是在作了归依之后，三宝弟子应该生起坚定誓愿而遵守的学处，就是应该制止、不应该做的三个方面。

**一、释意**

“竟”是指已经进行了归依，获得了归依体，迈进了佛门。“终不”是指自此以后，从大小乘共同的观点来说，是直到此生命终。从大乘不共的观点来说，是直到成佛之时。这个学处的意思是说，我已对佛宝作了归依，从此再也不做归依天魔外道师；我已对法宝作了归依，从此再也不做归依外道宗教；我已对僧宝作了归依，从此再也不做归依修学外道的团体。

**二、阐明原因**

（一）我除了佛之外再不依止其他的导师。因为其他如自在天等的外道教主，自己并未真正解脱一切怖畏，并未证得解脱的果位，也没有对众生一视同仁的慈悲心，并且也缺乏度化的方便与能力。

（二）我要按佛所说的一切圣法作真正的修习，而不寻求佛法之外的教法，因为其他的法门，不是落入到常见，就是落入到断见，都没有认识到一切法是由于缘

起而性空的真相，因此无法引导众生获得解脱。

（三）一切修行的僧伽是我修道的助伴，除了僧伽以外我不去寻求其他的团体。因为其他的团体所归依的法、所奉行的方法都与解脱相违背，因此加入其中，只会与解脱越来越远离。总之，有了这样的坚定的信念，才是真正的三宝弟子，没有这种坚定的信念，以其他任何心念和行为，都不算是进入佛门。

**三、阐明学处的涵义**

这三个应制止的方面，更具体地来说，即是：

（一）归依导师佛之后，不再归依其余的诸天等；

（二）归依圣法之后，不应当损害一切有情；

（三）归依僧伽之后，不应和外道徒共住。

在《正法明灯》的《进入圣教之门》中，对这三个具体的方面作了如下的解释：

（一）归依导师佛之后，不再归依其余的诸天等。世间大自在天、遍入天、各种天仙、其它灵鬼、山神、河神、龙等，都不能做为究竟的归依处。假如是为了暂时成就世间如法的事业，请他们做为助伴，不会失坏归依戒，关键是归依导师佛后，不归依外道师。

（二）归依圣法之后，不应当损害一切有情。也就是一切损害有情的想法和行为都应当杜绝。因为导师佛

宣说的圣法的自性（本质）是慈悲、是寂静，而损害有情与圣法的体性完全相违。

（三）归依僧伽之后，不应和外道徒共住。凡是不以三宝为归宿，或诽谤三宝的人，都不应当作为一起修习的伴侣。这样规定的原因，是我们刚归依的人，正确的知见还没完全建立，信心还没有稳定，和他们接触，有可能会失坏我们的归依。佛陀的这个规定，就像父母对子女殷殷关切，在子女长大成人之前，告诫子女要远离社会上的坏人一样。

**二十四、“归依佛竟，终不归依天魔外道”这个誓愿的学处，在现在的时代背景下应该如何落实？**

答：对这个誓愿的学处，应从三个方面进行落实。

**一、关键要清楚地认识到归依佛宝的必要性**

也就是不管在哪种社会里，要奉行归依佛宝的誓愿，其关键自己要很清楚地认识到归依佛宝的必要性。众生之所以需要归依佛宝，最基本的，是因为暇满难得、寿命无常、轮回过患等，而归依境的佛宝却完全具备救度众生于危难的智慧、慈悲与善巧方便等。其他的任何有情，都不具备导师佛这样的智悲力，因此都不是值得归依之境，而且连他们也都需要仰赖导师佛的救度。因

此，归依佛宝，是理智的抉择，是对自己以及其他的众生负责的行为。

**二、在归依之后，要维护并坚固归依心**

也就是哪怕是遇到生命危险，也不舍弃，直至成功获得解脱。但是在这过程之中，尤其在初始阶段，还会出现因为认识不清、见解不明，而出现的摇摆不定，因此要提高认识，坚定地奉行这个誓愿的学处。

**三、衡量能否成为归依处的标准是智悲力**

所谓天魔外道，是指看起来好像也很有力量的一些对境。比如说像自在天、上帝等的外道教主。有的外道，也有四禅八定的定力，也有除了漏尽通之外的五种神通，甚至可以通晓前后八千劫的事情。有的对归顺他的众生非常慈悲。对于这样的对境，就以智悲力这个标准，经过观察后就会发现，他们并不具备真正的智悲力，也就是说并不具备普渡一切众生的能力，因此不值得依靠而归依。

其实，损害归依誓愿的因素，不仅仅只限于天魔外道。在历史上，譬如提婆达多戒律守持得不错，还通达三藏，而且还得了四禅，能示现神通，但是他却破了和合僧团，一度蒙蔽了五百比丘，损害了他们的归依戒体。如果现在有一个人也这样来鼓动你，哪怕他只具备其中

一个功德，你会不会受到他的蛊惑？会不会想到从智悲力的三个标准上去衡量？

导师佛虽然福慧圆满，是人天的至尊，但是显现上，殊胜化身佛也是只有三衣一钵，过着清净知足的日子。而有的外道则具备很大的福报，看起来雍容华贵，你看了会不会心生羡慕呢？

具有权势财富的人，在社会上的力量非常强大，他们可以提携你，也可以打压你，当面临这样情况的时候，你会不会因为没认识到他们的缘起性、无常性，以及三世的因果，只是看到他们暂时力量的强大，从而心生崇敬，而削弱了对佛的归依誓愿、遵守学处？

还有，在寻找结婚对象的时候，会不会觉得只要找到了一个工作体面、收入稳定、人品可靠的人，今后的日子就可以很踏实，不会有后顾之忧了？如果是这样，那就是将结婚的对象，当作归依的对境了，而完全忽略了对方的无常变化性。就像将未来的希望，寄托于一个色彩斑斓、很快要破碎的水泡上，而忘失了只有导师佛才是具有智悲力的唯一可依靠之处。

**四、摄义**

总之，真正的归依不是停留在表面上、口头上、仪式上的归依，而是内心的一种智慧的选择、内心坚定的

誓愿。世间男女在耽著于热恼的恋情的时候，尚且会发出山盟海誓，说出直至海枯石烂，而真心不变的誓言，这说明世间人的决心，在因缘具足的时候，是完全能够产生的。对于智悲力圆满的导师佛，则更应该创造出因缘，发下矢志不渝的誓愿。对于归依的违品，就要像平时防范坏人、毒品一样，坚决隔绝，绝不沾染。

**二十五、“归依法竟，终不归依外道典籍”这个誓愿的学处，在现在的时代背景下应该如何落实？**

答：**一、关键要认识到遵守这个学处的重要性**

首先是要明白，归依导师佛后，必须严格按照导师佛所慈悲开示的方法修持，才能获得三士道的利益。而外道的典籍，虽然有的也劝世人行持善法，甚至有获得色界与无色界禅定的修法，但是都没有能够洞悉缘起性空的究竟真相，因此无一能够断除一切无明烦恼、超出轮回，获得解脱安乐。不能调伏自心，更不用说行持广度众生的菩萨行了。

**二、深刻认识到外道没有解脱的原因**

在《大般若波罗蜜多经》中指出外道没有解脱的原因，是只希望断除死，却不知道要断生：“天王当知，邪见外道为求解脱，但欲断死，不知断生。若法不生，

即无有灭。譬如有人块掷师子，师子逐人，而块自息，菩萨亦尔，但断其生，而死自灭。犬唯逐块，不知逐人，块终不息，外道亦尔，不知断生，终不离死。”

《大般涅槃经》以譬喻说明了外道颠倒执着常乐我净：“善男子！是诸外道痴如小儿，无慧方便，不能了达常与无常、苦乐、净不净、我无我、寿命非寿命、众生非众生、实非实、有非有。于佛法中取少许分，虚妄计有常乐我净，而实不知常乐我净。如生盲人不识乳色，便问他言乳色何似？他人答言色白如贝。盲人复问是乳色者如贝声耶？答言不也。复问贝色为何似耶？答言犹稻米末。盲人复问乳色柔软如稻米末耶？稻米末者复何所似？答言犹如雨雪。盲人复言，彼稻米末冷如雪耶？雪复何似？答言犹如白鹤。是生盲人虽闻如是四种譬喻，终不能得识乳真色，是诸外道亦复如是，终不能识常乐我净。善男子！以是义故，我佛法中有真实谛，非于外道。”

意思是说：善男子！所有这些外道，其愚痴像小孩一样，没有智慧的方便，不能通晓什么是常与无常，苦与乐，净与不净，我与无我，寿命与非寿命，众生与非众生，实与非实，有与非有。他们在佛法中学了一少部分，但是他们无中生有地认为有常乐我净，而并不知道

什么是真正的常乐我净。就像天生的盲人没见过牛奶的颜色，问起别人牛奶的颜色像什么？别人回答说是像贝壳一样的白色。盲人接着问那牛奶的颜色是不是像贝壳被敲击时发出的声音？别人回答说不是的。盲人于是问，那贝壳的颜色像什么？回答说像米粉。盲人于是问牛奶颜色是像米粉那样柔弱吗？那米粉又像什么呢？回答说像雪。盲人问，是说那个米粉像雪那样冷吗？那雪又像什么呢？回答说像白鹤。这个天生的盲人虽然听到上面这四种比喻，但是终究无法认识牛奶真正的颜色。这些外道也像这样，终究认识不到常乐我净。善男子，因此只有佛法中有真谛，而外道中并没有真谛。

《佛藏经》指出了外道的发心低劣："外道经书无真实语，法应骄慢贡高自大。何以故？是事不为厌离，不为寂灭，不为得道，不为涅槃。"意思是：外道的经书中并没有真实语，而且充满了骄慢、贡高和自大。为什么呢？因为外道不是为了厌离生死轮回，不是为了寂灭烦恼和妄想，不是为了得道，不是为了涅槃。

佛在《长阿含经》中指出了外道中没有宣说苦集灭道四谛："尔时，镜面王即说颂曰：'诸盲人群集，于此竞诤讼，象身本一体，异相生是非。'佛告比丘：'诸外道异学亦复如是，不知苦谛，不知集谛、尽谛、道谛，

各生异见，互相是非，谓己为是，便起诤讼。若有沙门、婆罗门能如实知苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛、苦出要谛，彼自思惟，相共和合，同一受，同一师，同一水乳，炽然佛法，安乐久住。’”

**三、初发心学佛者读诵外道典籍的过失**

初学者喜欢读诵外道典籍，会有什么过失呢?

龙树菩萨在《大乘宝要义论》中说了菩萨有二十种魔事，其中之一，就是喜欢外道典籍:“十六者，虽复希求菩萨藏法，而乐受持路伽邪陀外道典籍，是菩萨魔事。”

《瑜伽师地论》中说:“若以染污心于能引无义外道典籍，承诵赞咏、广为他说，由事重故，名重绮语。”

《大宝积经》中说:“又大迦叶。出家之人有二不净心。何谓为二。一者读诵路伽耶等外道经书。二者多畜诸好衣钵。”

《佛说华手经》中说:“又舍利弗，菩萨杂学外道经书，巧于诤论，多人所敬，是人不能自调伏心，亦复不能调伏诸法，不调伏故不行大乘。”

《佛藏经》中说:“舍利弗，当来比丘，好读外经，当说法时，庄校文辞，令众欢乐。恶魔尔时助惑众人，障碍善法，若有贪着音声语言，巧饰文辞，若复有人好

读外道经者，魔皆迷惑令心安隐，若有比丘修佛法者，令生疑惑，咸使众人不复供养。或有比丘若二若三已读佛经，便使令求外道经法，先自看者赞言善好，是诸人等，为魔所惑，覆障慧眼，深贪利养，看诸外书，犹如群盲为诳所欺，皆使令堕深坑而死。舍利弗，诸生盲人，即是比丘，舍佛无上道求外道经书，诳人是恶魔，深坑是邪道。舍利弗，如群盲人舍所得物，欲诣大施而堕深坑，我诸弟子亦复如是，舍粗衣食而逐大施，求好供养，以世利故，失大智慧，而堕深坑阿鼻地狱。”

**四、为了降伏外道，内道智者可以阅读外道典籍**

那么外道的典籍是否一律不能看呢?

《释氏要览》中说：“《毗奈耶》云：因舍利子，降伏拨无后世外道，佛听比丘学外论，仍须是明慧强记者，方可于一日分三时，初中二分，读诵佛经，至晚读外书。是故祇垣中有书院，其中置大千界不同文书，佛许比丘遍读，为降外道故，不许依其见解。《地持论》云：若聪明上智，能速受学者，于日月中，常以二分学佛法，一分学外典。”

《菩萨善戒经》中说：“若菩萨不读不诵如来正经，读诵世典、文颂、书疏者，得罪。不犯者，若为论议，破于邪见，若二分佛经，一分外书。何以故。为知外典

是虚妄法佛法真实故，为知世事故，不为世人所轻慢故。”

《瑜伽师地论》中说：“若诸菩萨安住菩萨净戒律仪，现有佛教于佛教中未精研究，于异道论及诸外论精勤修学，是名有犯，有所违越，是染违犯。无违犯者，若上聪敏若能速受，若经久时能不忘失，若于其义能思能达，若于佛教如理观察，成就俱行无动觉者，于日日中，常以二分修学佛语，一分学外，则无违犯。”

**五、主要精力，必须用在修学与弘扬佛法上**

现在的社会，为了和谐与稳定，以及人们的安居乐业，不但要大力弘扬佛法，还亟需提高人们的道德修养。因此，在三宝弟子中，也广泛地弘扬、流通了佛法之外的许多善书，如果知道这些善书不违背于共下士道等的佛法，也是完全可以的。但是依然要分清内外道的界限，最主要的精力，还是要用在修学与弘扬唯一能带领众生出离三界，到达究竟彼岸的珍贵的内道佛法。

**二十六、“归依僧竟，终不归依外道邪众”这个誓愿的学处，具体应该如何落实？**

答：归依了僧宝之后，就应坚守归依戒，再不归依外道徒众。外道中奉行善法，还是恶法，都没有真正解

脱的希望。

## 一、必须分清内外道徒众的差别

《优婆塞戒经》中，对外道徒众与内道的僧众的差别做了清楚的说明："智者应观外道徒众，无惭无愧，非如法住，虽为道行，不知正路，虽求解脱，不得正要，虽得世俗微善之法，悭吝护惜，不能转说，非善行性，作善行想。佛僧寂静，心多怜愍，少欲知足，如法而住，修于正道，得正解脱，得已复能，转为人说，是故应当次归依僧。"

意思是：有智慧的人，应该看到外道徒众，无惭无愧，没有如法地安住，虽然在修道，但是没看到正路，虽然在求解脱，但是没有得到正要，虽然得到了很少的世间善法，但是悭吝护惜，不愿意告诉别人，对于不善的行为，当作是善行。而内道佛僧则很寂静，心里充满慈悲，少欲知足，如法地安住，修行的是正道，能获得正解脱，获得解脱后，又能传授给他人，因此应当再归依僧宝。

## 二、在家居士恭敬、亲近僧众的殊胜利益

佛弟子应该常亲近僧宝，远离外道徒众，而且应该远离占卜。《优婆塞戒经》中说："若优婆塞常能出至寺庙僧坊，到已亲近诸比丘等，既亲近已，咨问法味，

既问法已，当至心听，听已受持，忆念不忘，能分别义，分别义已，转化众生，是名优婆塞自利利他。若优婆塞不能习学如是所说，轻慢比丘，为求过失，而往听法，无信敬心，奉事外道见其功德，深信日月五星诸宿，是优婆塞不名坚固如法住也。”

意思是说：如果居士常能到寺院僧坊，去亲近诸比丘，亲近后，便请问佛法，请问后，当认真听法，听后则应受持，忆念不忘，这样就能通晓法义，通晓之后，再去传授给其他众生，这就是居士应奉行的自利利他善行。如果居士不学上面所说的善行，反而轻慢比丘，寻找比丘的过失，去听法的时候，没有信心，也不恭敬，反而去奉事外道，认为外道有功德，对于外道所讲的日月五星等的卜筮法深信不疑，这样的居士就称不上坚定地如法而住。

**三、佛弟子不能供养外道**

导师佛陀在《大方广如来秘密藏经》中，还开示了宁于如来起不善业，也不能去供养外道邪见者：“佛言：‘迦叶，如汝所言，若有众生起念如来，思忆如来，观缘如来，是等一切悉皆当得涅槃果证。’大德迦叶白言：‘世尊，如我解知佛所说义，宁于如来起不善业，非于外道邪见者所，施作供养。何以故，若如来所，起不善

业，当有悔心，究竟必得至于涅槃，随外道见当堕地狱饿鬼畜生。’”

意思是说：佛对迦叶说：就像你说的那样，如果众生思念如来，缘如来观想，这一切众生都将证得涅槃果位。大德迦叶禀告说：世尊，我这样来理解导师佛所说的含义，即宁可对如来做不善业，也不要对外道邪见者去做供养。为什么呢，如果对如来做了不善业，将来忏悔的话，最后必能证得涅槃，但是跟随外道见，则当堕入于地狱、饿鬼、畜生道。

**四、恭敬、供养内外道徒众的差别**

导师佛还比喻说明了恭敬供养内外道的差别：“佛言：‘迦叶，如汝所言，迦叶，设有人天骂赤栴檀，以手打捶速撩弃地，迦叶，于意云何，如是人者有何等香？’迦叶白言：‘而是人者有栴檀香。’‘如是，迦叶，若有众生眼见、耳闻，及口宣说于如来者，当知是人有解脱香。迦叶，有人执把于粪污已，以诸伎乐一切众华而供养之，如是人者有何等香？’迦叶白言：‘世尊，是人唯有粪秽臭恶。’‘如是，迦叶，其有亲近、恭敬、供养诸外道者，当知是人亦复如是。’”

意思是说：导师佛赞许了迦叶尊者的话，并且继续对迦叶尊者说：如果有人或天人骂红旃檀，并且拿手捶

打，最后扔到地上，迦叶啊，你觉得这人身上会有什么香？迦叶尊者说：这人会有旃檀香。佛说，是的，迦叶，如果众生见到了佛，听到了佛的声音，并且谈论佛，应知道这样的人就有了解脱香。迦叶，如果有人抓了粪便涂到自己身上，然后别人用各种音乐和鲜花对他作供养，这样供养的人身上有什么香呢？迦叶恭敬回答说：世尊，这个供养的人，只会有粪便的恶臭。佛说：是的，迦叶，亲近、恭敬、供养各类外道的人，也是这样的。

**二十七、未对佛法僧三宝进行全面、平等的归依会有哪些表现？并对自己进行一一对照检查。**

答：未对佛法僧三宝进行全面、平等的归依，表现为：一、在佛法僧三宝之间有取有舍；二、对佛宝、法宝、僧宝各自进行取舍。

**一、在佛法僧三宝之间有取有舍**

这个第一种是在佛法僧三宝之间有取有舍的情况。比如有的人喜欢闻思修经论，也恭敬出家僧人，但对导师佛没有感恩与崇敬，不愿意了解佛的功德与恩德，也不愿意祈祷，即使嘴上没有明显表现出来，其实这也是对佛宝归依心缺失的表现。又比如有的人喜欢念佛，对出家僧人也非常恭敬，但是就认为不需要闻思修经论，

认为那些是浪费时间等，这就是舍弃了法宝。又比如有的人认为现在末法时代守戒如法的僧人少见，于是提出只归依佛宝和法宝，这就是舍弃了僧宝。诚然在末法时代，清净持戒、如理闻思修的僧人并不普遍，但是见到每一位出家僧人，都应该一分为二地看待：一方面，他剃须发、着僧衣的形象，就是僧宝的形象，因此对他的恭敬，就是对僧宝的恭敬。另一方面，对于他个人的操守如何，则应分开对待，如果严谨持戒，精进地闻思修行，则应该亲近；反之可以远离，但即使远离，也应感谢他示现了僧相，内心保持对僧宝的恭敬。

佛法僧三宝是众生要获得解脱的三个不可缺少的依靠，三宝各自有其功德的侧重，同时又互相联系而形成一个完整的体系。只有对佛法僧全部进行了如理、到位的归依，才有可能为解脱打下坚实的基础。如果只归依其中某部分，都会导致基础不实，而在修行路上歧路不断、障碍重重，根本不可能获得真正的解脱。

**二、对佛宝、法宝、僧宝各自进行取舍**

这个第二种对佛法僧三宝各自进行取舍的情况，在不注意的前提下，也容易产生。

**对于佛宝的取舍：** 从大乘的观点来说，众生归依的是十方三世的法身佛、报身佛、化身佛。如果不了知、

又不注意，便可能只是归依了其中的一部分。比如修西方净土的念佛人，在法门上需要一门深入念阿弥陀佛，这是因为阿弥陀佛总集了十方三世的法、报、化三身佛的功德，具有了这样的正见，则念阿弥陀佛等同于在念十方三世的一切佛；但是如果见上有所偏颇，认为只需要归依阿弥陀佛，而不需要归依其他的佛，只需要念阿弥陀佛，念其他的佛没有意义，那就在归依佛宝上不圆满了。

**对于法宝的取舍**：一切的大小乘显密法门，都是导师佛从大智慧与大慈悲双融的境界中所流露出来的甘露妙法。正是有八万四千种烦恼，导师佛才宣说了对治它们的八万四千种法门，而且所有的法门，都导向成佛，形成有机的联系，是菩提道不可缺少的组成部分。对于自己的解脱来说，只专修其中的某类法门就能够成就；但是大乘的目标、发心都是度化一切众生，而众生根机千差万别，因此就必须要像导师佛那样随机赐教。这就需要对一切的法宝生起殷切的敬仰与修学之心。有的人因为特别的机缘，接触到了其中的某些法门，因此只赞叹，只归依这类法门，而排斥其他的法门，这样就没有全面、平等地对法宝进行归依。还有的人，对自己地域上传统的佛法有一种归属感，而对流传于其他地区的法

门，会下意识地觉得这是他们的佛法，这实际上是受到世间狭隘的地域观念的影响，而对清净纯正的佛法人为地进行割裂与取舍，这是对法宝极大的不恭，如果这种想法行之于语言或文字，并影响了别人，则更将造下无量的过失，会对自己与他人的闻思修行产生严重的障碍。

**对于僧宝的取舍**：僧人是僧宝中的一员，对于僧人应该平等地恭敬。有的人恭敬年纪大的出家人，认为他们功德更大些；有的人恭敬自己的师父，对其他的出家僧人视而不见；还有的人对那些与自己修学同一法门的僧人觉得很亲切，而对修学其他法门的僧人则感觉疏远，这些都是对僧宝的取舍，应予以纠正。

**三、于三宝作取舍有无量过患**

凡夫的遍计所执非常明显，习惯于用第六分别意识中的颠倒见解来作观察，但是正像对三宝的恭敬与归依能产生无量的功德一样，对三宝的轻视与怠慢也会引发无量的过患，因此大家千万要注意，进行有效防范自己的身口意，避免于三宝作取舍。

**二十八、归依法宝之后，哪些不正确的见解与行为会对法宝殊胜加持的获得产生障碍，甚至造下特别严重**

**的罪业？**

答：**一、一切佛法无违，均是饶益有情成佛之道**

一切佛法都是诸佛菩萨救度不同根机、意乐的众生的殊胜方便，是众生依之出离轮回苦海、乃至获得究竟佛果的解脱正道。因此对一切法宝，三宝弟子都应该同等恭敬地归依与信受。

《四十二章经》中说：“佛所言说，皆应信顺，譬如食蜜，中边皆甜。”

**二、什么是谤法**

《菩提道次第广论》中说“如《白莲华》及《谛者品》宣说一切佛语；或实或权；皆是开示成佛方便。有未解是义者，妄执一类为成佛方便及执他类为成佛障碍，遂判好恶、应理非理及大小乘，谓其菩萨须于是学，此不须学，执为应舍，遂成谤法。《遍摄一切研磨经》云：曼殊室利！毁谤正法业障细微。曼殊室利！若于如来所说圣语，于其一类起善妙想，于其一类起恶劣想，是为谤法。”

《大乘大集地藏十轮经》中说：“若有于我为欲利乐一切有情所说正法，谓依声闻乘所说正法，或依缘觉乘所说正法，或依大乘所说正法，诽谤遮止障蔽隐没，下至一颂，当知是名谤正法者，亦名毁灭八圣道者，亦

名破坏一切有情正法眼者。”就是说：导师佛为了让一切有情获得利乐而宣说的正法，即依声闻乘所宣说的正法，依缘觉乘所宣说的正法，还有依大乘所宣说的正法。如果对这些正法进行诽谤、遮止、障蔽、隐没的话，即使只有一个偈颂，应知此种人即是诽谤正法者，亦名毁灭了八圣道者，亦名破坏了一切有情正法眼者。

**三、导致障碍获得法宝加持的因素**

另外，还有下列情况会导致障碍获得法宝的加持，故应引起高度的警惕：

1、**对法宝没有真正归依心**。将甘露一般殊胜的佛法只是当作普通的知识进行研究，并非是为了修证佛法而闻思，这样即使研究得很认真，也很难获得法宝的殊胜加持。

2、**对佛法的重要性认识不足**。没认识到佛法所具有的一字千金的价值，而导致对法宝归依心不强。由于未引起重视，故在听闻佛法的时候，没有欢喜心，产生出覆器、秽器、漏器等的各种过失，并且对法本不尊重，随便乱放，对法师也不恭敬。还有，即使是没有学懂也不去请教，有疑问也不解决，这种随随便便的心理，也会障碍获得佛法殊胜的加持。

3、**师心自用**。根据自己对法宝的一知半解，以傲

慢心随意下一些没有充分教证、理证的不正确结论，会导致正法的隐没。

4、**没有了达一切佛法本来圆融**。对自己正在闻思修的，或在自己地域所流传的佛法，受先入为主的观念、我所执引起的贪心等因素的影响而进行赞叹，而对其他佛法，在自己的言语中却流露出贬低之意。这种将完整、圆融的佛法，凭凡夫的情见割裂成了“我们的佛法”与“他们的佛法”，并对所谓“他们的佛法”有意无意地进行贬损，这种言行不但得不到佛法的加持，甚至会导致谤法与舍法的严重恶业。

5、**没有对教、证二法平等重视**。只赞叹、重视证法，不赞叹、重视教法，不知道证法需要通过教法来获得。

6、**对法宝归依心不足**。遇到烦恼、障碍，能祈祷佛宝与僧宝当然好，但若根本就没想到其实自己也可以运用法宝的力量，解决当下的烦恼和障碍，则反映了对法宝归依心的不足，也根本没有认识到三宝其实是以法宝为核心的内涵。

7、**没有平等重视闻思修**。只强调闻思佛法，放弃修行，或者只强调修行，不强调闻思正法。

8、**仅是倾心赞叹世间善法**。倾心赞叹世间善法，

但是对能获得世出世间功德的至善佛法却束之高阁，不去闻思、传播、弘扬，这也会障碍对法宝的圆满归依等。

**四、如理受持殊胜法宝的最佳方法**

最后依圣者法王上师的语录谈谈如理的受持殊胜法宝的方法。法王上师曾做过这样的殷切教诲："你们首先需要认识到，佛法除了教法和证法以外再也没有别的内容；思维安乐、痛苦都是无常的，所以杂事、次要的事等都应该放下来，应当只是闻思教法、修行证法。所有的宗派都是佛陀的圣法，故应当无偏袒地观想清净，不能以对自宗贪执对他宗抵制的心造下谤法的严重罪业。一切行为都不要盲目跟随浊世的众生，要按佛陀的律藏中所讲的那样行持，一切功德的所依是清净的戒律，护持三乘戒律要像爱护自己的眼睛一样。当今正值佛法衰落的时期，能通达一些正法的人不要一个人独善其身，应该发起勇猛广大的心，精勤讲经说法，在这个浊世再也没有比学法和弘法更殊胜的善法了。"

**二十九、诽谤佛法会导致什么样的严重后果？**

答：以前我在法王的甚深教言《怀业时语讲记》中，从六个方面（一、毁谤金刚密法之过患；二、毁谤大乘之过患；三、毁谤声闻缘觉乘法之过患；四、若无极大

密意，亦不应毁谤外道；五、谤法罪超过五无间罪，不得解脱；六、谤法是往生西方净土最大的障碍）宣讲了谤法的过患。大家可以重新翻看参阅。现在为引起大家的重视，从而杜绝谤法恶业，在这里再列举几个教证。

**一、诽谤正法的人，感受无量苦恼，无法证得涅槃**

《佛藏经》中说："舍利弗，汝且观之，诽谤圣人不信圣语，受是无量无边苦恼不得解脱。舍利弗，有诸众生起破法罪业违逆不信者，其数无量，于九十九亿佛所阿僧祇劫，乃无一人入涅槃者。"

**二、诽谤正法的人，将长劫堕入地狱恶道**

佛在《大乘大集地藏十轮经》中宣说了诽谤正法的严重现世苦报，及后世长劫堕入地狱恶道之苦。此经说："王、宰官、居士、长者、沙门、婆罗门等、旃荼罗人，不久便当支体废缺，于多日夜，结舌不言，受诸苦毒，痛切难忍，命终定生无间大狱。"佛陀在宣讲了谤法的苦报后，法会上有八十百千那庾多众生，因为曾经诽谤正法，而遭受了无量苦报。他们向导师佛忏悔时，讲述了他们遭受的种种痛苦："我等由是恶业障故，从尔以来流转生死，常处地狱、傍生、饿鬼，喑哑无舌，都不能言，受诸苦毒，痛切难忍。始于今世，得复人身，而犹喑哑，常患舌疼，蒙佛神力，方始能言，复能忆念自

过去世所有因缘诸恶业障。我等今者于世尊前，闻说此经，获得正见，深心惭愧，发露忏悔，不敢覆藏，愿悉除灭。从今以往，永不复作。防护当来所有罪障。唯愿世尊，哀愍摄受，令我等罪皆悉销灭，于当来世永不更造。唯愿世尊，哀愍济拔我等当来恶趣苦报。唯愿世尊，哀愍我等为说正法。”

世亲菩萨在《往生论》中说：“五逆罪人，堕阿鼻大地狱中，具受一劫重罪。诽谤正法人，堕阿鼻大地狱中，此劫若尽，复转至他方阿鼻大地狱中。如是展转经百千阿鼻大地狱，佛不记得出时节。以诽谤正法罪极重故。”

**三、与谤法者关系密切的人，也将受堕入地狱**

《地藏十轮经》中，还告诫那些与谤法者关系密切的人，也会受其影响而堕地狱：“若有亲近或与交游或共住止或同事业，俱定当堕无间地狱。”

《大乘方广总持经》中也说：“以谤法故，身及眷属俱堕地狱。”

因此，谤法的果报如此地触目惊心，所有的众生都必须守好自己的身口意，杜绝谤法恶业的产生，已经造下的，也应该努力忏悔清净。

**三十、佛宝与僧宝是有情，因此供养佛宝与僧宝可以获得福报，法宝并不是有情，为什么通过供养也一样可以获得福报呢？**

答：并不是只有情才能赐予福报，无情物像如意树、摩尼宝、佛舍利等等，在因缘具足的情况下，都可以满足祈祷者的愿望。

**一、法宝能赐予福报的理证**

法宝是导师佛证悟境界的流露，是众生获得解脱的根本依处，是一切凡圣的无上救护者，也是十方三世诸佛的法身慧命等，所以法宝完全是所有功德的凝聚。因此供养法宝，必然能产生福报，而且因为法宝的功德无可比拟，所以产生的福报之大也无可思量。所以供养法宝是十法行之一。

**二、法宝能赐予福报的教证**

如《放光般若经》中说："佛言：'假令如东方恒边沙刹土，满其中众生，一一佛泥洹后，取舍利起七宝塔弥满其中，供养如上，从劫至劫，复过一劫，尽其寿命。云何，拘翼！其人殖福宁转多不？'释提桓因言：'甚多，甚多！'佛言：'故不如是善男子、善女人供养般若波罗蜜，书持经卷讽诵读习，供以名香、泽香、杂香，缯彩花盖，得其福多。何以故？拘翼！一切诸善

法皆在般若波罗蜜中。何谓善法？五戒、十善、四禅、四等，及四空定、三十七品、三脱门、四谛、六通、八惟无、九次第禅、六波罗蜜，从内外空至有无空，诸三昧门、陀邻尼门，佛十种力、佛十八法、四无所畏、四无碍慧、大慈大悲、道事、萨云若事，是为诸如来．无所著．等正觉之法教。诸罗汉、辟支佛、过去当来今现在诸如来，皆从是般若波罗蜜中学成，度于彼岸。’”

在这段开示中，导师佛为帝释天首先讲说了无量众生于漫长的时劫中，建造无量的舍利塔来供养一切佛陀的舍利，所产生的一切功德，都不及一个人书写般若经典后，受持、并供养以上妙的香花等的福报大。导师佛接着解释了其中的原因，即一切的善法都包含在般若波罗蜜之中，并且一切的声闻、缘觉以及佛，都是从般若法门中学成的。

《金刚经》中也说：“须菩提，在在处处，若有此经，一切世间天人阿修罗，所应供养。当知此处则为是塔，皆应恭敬作礼围绕，以诸华香而散其处。”

又《法华经·分别功德品》中说：“广闻是经，若教人闻，若自持，若教人持，若自书，若教人书，若以华香、璎珞、幢幡、缯盖、香油、酥灯供养经卷，是人功德无量无边，能生一切种智。”

**三、三世如来皆供养法**

《涅槃经》云："法是佛母，佛从法生，三世如来皆供养法。"

因此，就像供养佛宝和僧宝一样，佛弟子对法宝也应同样广做供养。

**三十一、如何理解"诸佛出现乐，演说正法乐，僧众和合乐，同修勇进乐"？**

答：此偈颂讲述了佛法僧三宝是众生安乐的源泉。出自《出曜经》等经典，《俱舍论自释》中也作了引用。

诸佛的出世，犹如优昙钵花一样稀有难得，使一切众生获得了解脱的希望，因此说诸佛出现是众生的一大安乐之因；又导师佛所演说的妙法，为一切众生赐予了解脱的最佳方便法，因此说正法是众生的一大安乐之因；又如来所教化、护持正法、弘扬正法的僧众是一切团体中最为优秀尊贵的，因为僧众们守持净戒、讲经说法、闻思修行，和合共住，勇猛精进，能使烦恼永尽，并成为众生的无上福田，因此说僧众的和合与勇猛精进的修行是众生的一大安乐之因。

**三十二、要获得圆满无缺的归依戒，需要具备什么**

**样的因缘？**

答：要获得圆满无缺的归依戒体，需要同时具足外在因缘以及内在因缘。

**外在的因缘**。外在因缘是，一般而言，归依戒需要在三宝所依前求受。即在求受归依的地方，供奉有开光过的佛像与经书，并且由清净的出家僧人主持归依的仪式。

**内在的因缘**。内在因缘有三条：一是求归依者需要具备以佛为导师、正法为正道、僧伽为善侣的强烈愿望；二是必须具足以佛为导师、正法为正道、僧伽为善侣的誓愿；三是在供有开光过的佛像、经书的场所，通过授戒师按照仪轨如法传授了归依戒时，求归依者对自己已经获得了圆满无缺的归依戒体有一种确信。

值得注意的是，外在因缘比较容易具足，而内在因缘则容易被忽视，故对此应该引起求归依者的重视，否则，无法获得圆满无缺的归依戒。

**三十三、在归依时所应发的四弘誓愿，具有什么样的甚深含义？**

答：四弘誓愿是"众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成"。这是大乘的

三宝弟子在归依三宝后，应发起的殊胜大愿，在《大乘本生心地观经》、《璎珞经》、《六祖坛经》、《摩诃止观》等诸多大乘经论中多有阐述。

智者大师在《释禅波罗蜜次第法门》中，是这样解释“四弘誓愿”的：“缘此四法，其心广大，故名为弘；慈悲怜愍，志求此法，心如金刚，制心不退不没，必取成满，故名誓愿。”即“弘”的意思是所发的心广大无比；“誓愿”的意思，是因为慈愍众生，而志求大乘妙法，意志如金刚一般坚定，永不退失，必将使其实现。

**“众生无边誓愿度”**：即誓愿度化一切曾做过母亲的众生，使他们都能获得解脱果。智者大师在《法界次第初门》中说：“一未度者令度，此弘誓缘苦谛而起。”意思是说：第一个誓愿是缘苦谛而发起的。所谓“苦谛”是四谛之一，即三界生死之果报，毕竟来说都是苦患，其中没有一点安乐自性，因为这是完全真实的，所以被称为苦谛。所有六道众生尚未获得真实解脱轮回诸苦的安乐。因此，应该发愿能让他们获得究竟解脱之果。

**“烦恼无尽誓愿断”**：即誓愿断除自己以及众生的一切烦恼及有漏业。《法界次第初门》中说：“二未解者令解，此弘誓缘集谛而起。”意思是说：第二个誓愿是缘集谛而发起的。集谛又叫做习谛、苦习圣谛、苦集

谛。所谓“集谛”是四圣谛之一。“集”，招聚之义。若心与结业相应，未来定能招聚生死之苦，故称集。“谛”，审实不虚之义。审察一切烦恼惑业，即知其于未来实能招集三界生死苦果，故称集谛。大乘行者应该誓愿断除一切众生的无量惑业。

**“法门无量誓愿学”**：即自己誓愿学习一切法门，并誓愿能让众生学习一切法门。《法界次第初门》中说：“三未安者令安，此弘誓缘道谛而起。”意思是说：第三个誓愿是缘道谛而发起的。道谛又叫做道圣谛、趣苦灭道圣谛、苦灭道圣谛、苦出要谛。所谓“道谛”是四圣谛之一。“道”以能通为义，能通至涅槃，故名为道。“谛”是真实不虚之义。“道谛”，即指欲达苦灭之境而依之修行的三十七菩提分的正道。

按照导师佛所慈悲开示的种种法门去闻思修行，即可断除自他众生的苦与集，故大乘弟子应该誓愿修学能断除烦恼的无量法门。所以必须要让自己心相续依于无量圣教法门早日生起戒定慧正道的种种功德，并尽力将无量法门的甘露弘扬于十方，让无量众生都能早日受到甘露妙法的滋润。

**“佛道无上誓愿成”**：即誓愿让自他一切有情都早日成就无上佛果。《法界次第初门》中说：“四未涅槃

者令得涅槃，此弘誓缘灭谛而起。”意思是说：第四个誓愿是缘灭谛而发起的。“灭谛”全称灭圣谛。又叫做苦灭谛、苦尽谛、苦灭圣谛、爱灭苦灭圣谛。所谓“灭谛”是四谛之一。“灭”，灭尽、息灭之义；“谛”，审实不虚之义。“灭谛”即能灭息苦之惑业，即可从相续不断之苦中获得解脱与自由；如实审察了知此一真谛而无丝毫虚谬，即称灭谛。也就是誓愿获得如来佛究竟涅槃普度众生的智悲力功德，并且誓愿一切众生也能获得佛果究竟涅槃的大安乐。

十方的诸佛，都是发此四弘誓愿而成就佛果，现今随学导师佛以及古德先贤足迹的三宝弟子，也必须在内心认真地思维四弘誓愿的甚深意义后，使其化为自己的坚固定解，亦发此四弘誓愿，并尽力落实在行动上。

### 三十四、为什么说没有真正的归依戒，就得不到所有佛教大小乘所说在家出家的戒体？

答：**一、真正归依三宝是一切戒律的入门之处**

世亲菩萨在《俱舍论自释》中说：“是故归依，普于一切受律仪处，为方便门。”即要受持一切的律仪，都必须从归依这个门进入。好比要开车从高速公路去往某地，如果没有进入高速入口，就无法经过一个个中途

的城镇，最终到达目的地。

## 二、归依是一切戒律的根本所依

《归依七十论》云："近事[3]归三宝，此是八律本。"意思是：居士归依三宝，归依是不可缺少的先决条件，此为八种律仪[4]的根本所依。而且，在大乘中，受菩萨律仪与金刚密乘戒也都必须以具足真正归依为前提。甚至仅仅受持一天的八关斋戒，也不可缺少的还是归依。《俱舍论》中说："近住[5]余亦有，不受三归无。"即是说，不受五戒（余），也可以受八关斋戒（近住），但是不受三归，则肯定得不到八关斋戒。

这里所谓"归依成为一切律仪之根本所依"的密意，就是通过真正的归依能坚固希求涅槃的意乐，以此希求涅槃的意乐能发生一切律仪。换言之，真正归依了三宝之后，由听闻导师佛所开示的涅槃法、如理作意涅槃法、由僧众作为助伴共同修学涅槃法，为了成办自他二利希求证得涅槃的意乐就会逐渐坚固。以此涅槃意乐为等起，便会逐渐生出佛教三乘所说在家出家的别解脱律仪、菩萨律仪与三昧耶律仪。《归依七十论》云："众

---

[3] 近事：亲近奉事三宝之义。梵语优婆塞即近事男，优婆夷即近事女。
[4] 比丘戒、比丘尼戒、沙弥戒、正学女戒、沙弥尼戒、优婆塞戒、优婆夷戒、八关斋戒。
[5] 近住：在家男女受八戒者，亲近三宝宿住之义。

人可受戒，未归依不得。”

**三、受归依时应注重誓愿**

另外，应引起注意的是，并不是说参加了归依的仪式，就一定能获得归依的戒体。必须具足以佛为导师、正法为正道、僧伽为善侣的誓愿，在这样誓愿的引导下参加归依的仪式，才能得到圆满的归依戒。因此要想真正得到乃至更好地守持三乘的戒律，就应该扎扎实实地打好归依戒的坚实基础。

## 三十五、为什么说内道一切功德的基石唯是对三宝真正的归依？

答：对三宝真正的归依，不仅是内道三乘一切戒的基础，而且也是内道一切功德的基石。

**一、归依后才会去了知四圣谛、八正道等的正见**

如《俱舍论》中云：“诸有归依佛，及归依法僧，于四圣谛中，恒以慧观察，知苦知苦集，知永超众苦，知八支圣道，趣安隐涅槃，此归依最胜，此归依最尊，必因此归依，能解脱众苦。”就是说，归依了佛法僧三宝后，会用智慧观察而通达四圣谛、八圣道，最后获得涅槃安乐。因此对三宝的归依最为殊胜，也最为珍贵，众生归依了三宝后，必然能从众苦中获得解脱。

**二、功德从修行中产生，修行以归依为前提**

内道的功德，就是三士道的功德，这些都要通过修行才能获得。比如要获得八种异熟功德、八种异熟果报等，并成就能快速修一切种智殊胜的善妙所依，必须要依靠殊胜的共下士道十善等修行，而此唯有内道中才有正确无误圆满的宣说。同样，要获得中士道的阿罗汉果位，在共下士道的基础上，需要修行四圣谛或十二缘起；要获得上士道的佛果，在共下、中士道的基础上，需要发菩提心、修行六度四摄等这些大乘不共的法要。这些出世功德出生的前提，都是建立在真正归依的基础上的。

因此，内道每一法门的修行引导文，必然是以真诚的归依开始。并且正行部分往往只念诵一次，而归依的偈颂则需要念诵三次，这表示只有归依心真正生起后，正行的修法于内心才能如量生起。

正因为真正的归依是内道一切功德的基石，所以归依所能产生的福德也就不可思议。如《无垢经》云："归依之福德，若其具色相，遍满虚空界，彼将胜虚空。"

**三、归依心越深厚，产生的功德越大**

同样归依心越深厚，产生的功德也越大。如《涅槃经》说："归依三宝者，速得佛果位。"《集学论》也

说：如果一个人时常对三宝恭敬、供养，没有疲厌之心，那他就能超越四魔，很快成就无上菩提。

## 三十六、现代的学佛人为什么需要高度重视归依的修行？

答：真正的归依是一切出世间戒定慧所摄功德的根本基础。

**一、重视归依是古德的优良传统，应该发扬**

历史上，高僧大德都注重归依法门。比如阿底峡尊者，精通一切教法，具足无漏神通，具有大慈大悲菩提心，并获得了究竟的证悟，是一位非常伟大的大善知识。但阿底峡尊者当年，处处讲归依，处处强调归依，被当时的人们尊称为“归依班智达”。那时在藏地，并没有真正的外道，在当时有不少的成就者、智者们都在弘扬佛法，而诸多成就智者的顶饰阿底峡尊者却如此注重归依的修法，可见修行者的心相续中是否真正生起了对佛法僧三宝的归依心，是否真正树立了坚定不移的修学佛法的信念，完全决定了他的出世间一切功德是否能够生起与增上。因此，如果舍弃了归依三宝，那么即使修持何等高深莫测的大法也不能列入佛教徒的行列中，如阿底峡尊者说：“内外道以归依别。”

**二、现代社会学佛障碍更重，故更应注重归依**

现代社会的人，从小接受的是自然科学、唯物主义等世间知识的教育，对于真正存在的因果，以及轮回转生等的现象，都还不尽相信，也不知道真有解脱。他们普遍地推崇世间的知识，以能求得世间名利为荣，忽略对内心贪嗔痴的观察与调伏；甚至有的学佛人，也认为要先学世间的知识，获得一定的经济、社会基础，以后有时间、有条件再修学佛法。因此现在人相续中的常见、断见等的邪见，以及贪嗔痴的烦恼等，追求名闻利养等等，都要比以前的人强烈百倍、千倍、万倍。有鉴于此，现代人更需要高度重视对归依重要性的认识，加强对归依法门的修行，这样才能制伏现代学佛人步入佛教大门最大的障碍，增上内道戒定慧三学的功德。否则虽然形象上在学佛，但实际上一直徘徊在佛门之外，了脱生死就不可能有任何的希望。

**三十七、要培养对佛法僧三宝的坚定归依誓愿，首先必须获得什么样的信解？**

答：信解是归依的基石，要培养对佛法僧三宝的归依誓愿，需要对三宝的功德生起信解，而其中最关键的，是对法宝的功德生起确定无疑的信解。

**一、三宝的核心是法宝**

全知麦彭仁波切在《随念三宝经释·无尽吉祥妙音》中说："总而言之，正道圣法若以理成立为真实，则于学修圣法之僧及学修究竟之佛，将会产生信解。因此，若以对如来具有四谛甚深缘起之理产生真正定解的方法，励力精勤，对三宝将会产生不退转的坚固信心。"

**二、佛宝的核心是法宝**

导师佛正是通过闻思修法宝，而获得圆满智悲力的；佛度化众生最有力的方便，也是通过教导佛法，使众生通过闻思法宝，获得证悟。导师佛对众生最大的恩德，就是留下了令自他能够获得暂时与究竟利益的殊胜佛法。

**三、僧宝的核心也是法宝**

僧宝也是因为和合共住而闻思修佛法，才形成了无上的拔度力量。所以全知麦彭仁波切说："如是于真实僧伽及仅持僧相，亦了知为圣法宝之功德……"

**四、以闻思修行，来提升归依誓愿**

所以，如果对法宝进行了深入的闻思修，了解到法宝中所揭示的以四谛等为核心的法理，完全就是世界的真相，这就对法宝生起了确信无疑的信解。这样的信解，不但能直接产生对法宝的归依心，同时也会对宣说法宝

的佛陀，以及正在修行和弘扬法宝的僧众，油然而生起信心。因此，三宝弟子们应该在了知并忆念三宝功德的同时，尤其要深入经藏，精进闻思修行，提升对法宝功德的殊胜信解，以此来促进对三宝真正、坚固的归依誓愿。

**三十八、对佛宝的归依有几种动机？请反观你自身现在的归依动机是哪一种？**

答：因众生的发心不同，所作的归依就有相应的不同分类，归纳起来，可以有以下三个大的种类。这三类是按三士道划分的：

**一、下品归依：**自己心里非常畏惧地狱、饿鬼、旁生三恶趣的痛苦，希求后世善趣人天的快乐，以这种动机而决心归依，是下士道归依。

**二、中品归依：**自己以圣教、正理了知到无论是受生在轮回的何处，都是纯粹苦的自性，为了自己解脱轮回的一切诸苦、获得寂静涅槃的果位而决心归依，是中士道归依。

**三、上品归依：**深入观察而认知一切如母有情都沉溺在轮回的大苦海中，感受着无法想象的无量诸苦逼迫，为了把他们从苦海中救拔出来，将之安置在无上正

等觉的果位而决心归依，是上士道归依。

在这三种发心之中，第三种动机最为崇高，功德也最为殊胜。

而世间上的人，眼光基本都局限在今生今世，因此很少能凭自力产生上面的三种归依。

现在走入寺院烧香、拜佛的大部分人，都是向佛菩萨祈求今世的平安、健康和荣华富贵。追求幸福是人之常情，能走入佛门，向佛菩萨祈求，能种下解脱的种子，也是一种相似或一般的归依，因此首先应该对此随喜与鼓励，并尽量创造条件，让更多的众生感受到诸佛菩萨的加持。

但是仅以追求今世的发心归依佛，获得的福报与加持就非常有限，这非常可惜。因此诸希求自利利他、有智慧的人，应该尽量生起更圆满、殊胜的归依心。

现在已经在闻思修的三宝弟子，难免还是受到追求今世的顽固习气的影响，因此还需要不断地自我检视，用学法的智慧善加抉择，逐步提升、逐步稳固自己的真正归依心。

**三十九、静坐十分钟，思维导师佛的功德与恩德，并记录自己的感受。**

答：对于一个佛弟子来说，导师佛的功德应该了然于胸，因此大家对于《随念三宝经》的内容应该非常熟悉，这样就可以按照经文一一进行观修。

要如理思维导师佛的恩德，则要结合自身实际，这就要从三世以及轮回的宏观角度，对自己的境地作一个清楚的了解，要充分认识到自己的危险处境。这时再想到现在还能接触到佛法，就自然会深深地感念怙主佛的恩德。

如果进行了如实的观修，会生起感动、欣喜、充实、感恩、充满希望、充满力量等等的心理，会对遵照导师佛的教诫产生依教奉行的强烈愿望。这种心态，会随着串习的增加，而逐渐加深。

单单凭一次十分钟的练习，是远远不够的，希望道友们能养成串习的良好习惯。

**四十、要对能唯一、彻底救护自他的佛法僧三宝生起真正到量的归依心，为什么需要随念而修习十万遍的归依誓愿？**

答：归依心是一切内道修行的基础。所有的内道功德，都是建立在归依的基础之上的，归依心越深厚，其他法门的修行就越能得力；同样，其他法门的修行，也

对归依心产生了促进。

世间一般的心，容易生起，但没有多少力量，因此无常得也快；而世间上的一些远大志向，需要长期的培养才能生起。归依心中，以追求今世的富足健康为目的的归依心，也不难生起，到寺院里进香祈福的人，虽然没有经过闻思修行，但是基本上都有相似的归依心，而与三士道相应的真正归依心，则难以生起，生起后也不容易巩固和深入。

如果对三宝的功德等没有了知而信解，就没有生起真正的归依心的可能。因此首先要充分、深入地认识到只有三宝才能对自他众生作救护，这就需要对三宝的功德，对轮回众生的苦因苦果作深入的思维。因此对于像《随念三宝经释·无尽吉祥妙音》等开演三宝功德的经论，必须在通达的基础上，常常念诵，这样归依心必定能够被生起、增长起来。凡夫的归依心刚萌生时，还比较浮浅，因此就要对归依心进行巩固，这时就要随念三宝的功德等，而修习归依誓愿。

修习十万遍的归依誓愿，就是在深入了知三宝功德的前提下，通过重复念诵归依偈颂，来随念三宝的功德，以此来增上归依的信愿。经过这样不断地串习后，归依的习气就能持续地深入、稳固，因此这是在短期内生起

真正、到量的归依心的一个很善巧的方便。这样能在心相续中种下生生世世不离三宝的永不退转的坚固习气，能确保今后的闻思修道路上永远不出违缘。

修习的关键，是在心中随念三宝功德，而口诵是随念的一个善巧方便。如果心里在想其他的事情，或者落入于无记，则即使口上连续不断地念诵，也不能增上真正归依的习气。

对于末法时代的众生来说，修十万遍的归依誓愿是最起码的要求，多数人要修许多个十万遍，才可能获得非常稳固的归依心。伟大的传承上师华智仁波切一生修了两百多万遍的归依誓愿。

归根结底，全心全意归投佛法僧三宝之后，不论何时何地，纵遇命难内心也绝不舍弃三宝。

如是到量的归依心生起后，是否就一劳永逸，不用再串习了呢？不是的，要知道归依心是从众生入门到成佛之间都需要修持的。归依心有不同的层次，依次从希求今世圆满而作的归依，到希求后世圆满的下士道的归依，到希求自己解脱的中士道的归依，到希求一切众生解脱的上士道的归依，以及最后到对自性了义三宝的归依等。较低的归依心生起并稳固后，就要努力生起更高的归依心。从凡夫开始，到声闻、缘觉，乃至一到十地

的菩萨，无一例外地，都需要依仗三宝，才能获得究竟的救护，获得自他二利圆满的佛果的大安乐。

## 四十一、如何落实对法宝圆满的归依心？

答：落实对法宝圆满的归依心，关键是要认识到法宝的种种殊胜功德，然后以十法行来落实对法宝圆满的归依。所谓法宝，包括证法和教法两部分，证法是戒律、禅定和智慧；教法是三藏十二部教典。

圣法是诸佛之母，意思是说佛所具有的无量无边的功德，没有一个不是从教法和证法这个源泉生起来的。

对于如此殊胜的圣法，以十法行信受奉行，是最好、最圆满的落实对法宝的归依。

十法行是：书写、供养、施他、听闻、披读、受持、开演、讽诵、思维、修习。

因为法宝殊胜无比，所以通过书写、供养、施他等，可以迅速积累殊胜的福德。

书写即是恭恭敬敬地抄写；供养即是以香、花、灯等各种供品供养法宝以及讲法的法师；施他即是流通法宝，包括印送经论、刻录光盘等等，让更多的人能够有机会看到、听到殊胜的佛法。

听闻、披读、受持、开演、讽诵是听闻而学习法宝，

是获得闻慧的具体方便。

听闻即认真地听闻法师对经论的讲解；披读即认真、恭敬、细致地阅读经论；受持即熟记、不断温习学过的经论；开演即将所学的法义传授给他人；讽诵即不断念诵经论。

思维即透彻深入法义，获得思慧，将经论中殊胜的见解转化为自心的见解。

修习即对思慧进行持续地串习，来对治掉自己的习气，产生出修慧。

十法行是归依法宝的最具体落实。正是因为法宝所具有的能遣除一切过失，出生一切功德的作用，所以应该恭恭敬敬地进行书写、供养、施他，以及认认真真地进行闻思修行。从一位三宝弟子对十法行是否精进地行持，可以看出他对法宝的归依心是否已经产生，是多还是少。

**四十二、请对照十法行，观察自己对法宝的归依心是否已经生起？若已生起，是否深厚？**

答：十法行是对法宝归依心的具体体现，其中的核心是最后一个法行——修习，因为只有通过修习，才能够获得殊胜的证法。要进行修习，必须先获得思慧，这

就要进行如理的思维。而要进行如理的思维，必须先具有闻慧，因此先要听闻正法。听闻而学习的方式，具体有五种，即听闻、披读、受持、开演、讽诵。听闻是思维的前行，思维又是修习的前行，因此听闻与思维的目的非常明确，就是在为修习的正行做准备。

一个了知而信解佛法功德的人，就会从内心中对佛法油然而生归依之心，并渴望品尝到法宝的甘露法味，因此他会非常迫切地想修习法宝。而为了修习法宝，就会自觉去闻思，同时会因为对法宝的无比信心，他会自发地去书写、供养、流通等。通过每一个人奉行这十法行的不同程度，可以看出自己对法宝真正归依心的有无与深浅。

**四十三、三宝弟子每天都应修六次归依法门，你如理遵行了吗？**

答：阿底峡尊者在《道炬论自释》中说：归依之后，一天之中应修六次归依。

**现在工作繁忙的在家居士可以这样安排：**早上起来时，吃中饭、晚饭、睡觉前各念修一次，再加上在半上午时（大概十点钟）、半下午时（大概三点钟）各念修一次，这样加起来正好六次。

**观修归依的方法：**观想归依境佛法僧而数数随念其殊胜功德、恩德、加持等，从而心中对三宝生起真正的信心，继而生起归依的誓愿——也就是以佛为导师、正法为正道、僧伽为善侣，纵遇命难亦不改变的坚定决心。同时口诵归依的偈子："归依佛，两足尊；归依法，离欲尊；归依僧，众中尊。"

归依心是进入佛教大门的钥匙，也是内道一切功德产生的基础，因此，三宝弟子应该尽力稳固并增强归依心。每天修六次归依法门，能非常有效地对治散乱、放逸等，使归依心不忘失、持续稳固并且确保闻思修功德的出生与增上，有类似众多的利益。

**四十四、每天修六次归依导师佛宝时，是否需要观想佛陀的身相？**

答：导师佛陀的圆满身相，蕴含了佛陀无尽的智悲力的加持，因此在修归依的时候，最好能观想出佛陀的身相。

观想佛陀身相的诀窍，是要了解到这些身相所蕴含的功德。伟大的佛陀经过因地三大阿僧祇劫的菩提行，已经证得了究竟的法身智慧，圆满了断证的一切功德。因此佛身的每一个毛孔，都蕴含着无穷的功德与加持。

如《抛石经》中说：“以十倍所有有情福聚，成就佛一毛孔（所有有情福德总和的十倍，相当于成就佛身一个毛孔的福德）；以百倍所有毛孔福聚，成就佛一随好（以成就佛身所有毛孔福德总和的一百倍，能成就佛身的一个随形好）；以千倍所有八十随好福聚，成就佛二十九相之一相，除白毫、顶髻、法螺三相（以成就佛身八十随形好福德总和的一千倍，能够成就佛陀其他二十九相当中的一相，白毫相、顶髻相、法螺相不包括在内）；以万倍所有二十九相福聚，成就佛白毫相（以成就这样二十九相福德总和的一万倍，成就佛的白毫相）；以十万倍白毫相福聚，成就佛顶髻相；以万亿倍顶髻相福聚，成就佛法螺相（以成就白毫相福德聚的十万倍，成就佛的顶髻相；以成就顶髻相福德聚的万亿倍，成就佛的法螺相）。”

了达了导师佛的这些不共同的殊胜功德后，佛弟子每当忆念起伟大的佛陀，心中就自然会感觉加持源源不断地从导师佛不共的幻化身相中流注下来。就像孩子看到自己的爸爸妈妈，就会自然感到温暖和依靠。因为从自己的成长经历中，能感觉到父母身相中的每个毛孔都蕴含着对自己深深的爱。同样导师佛的殊胜身相，也蕴含着如来佛对众生永远持续的深深的智悲力的加持。

**四十五、在每天对离欲尊的法宝修六次归依的时候，内心之中对法宝应具有怎样的如理作意?**

答：在作日常的六次归依而念诵"归依法，离欲尊"的时候，心中应怀有依如理作意而现前的无比的恭敬、归依之心，而如理作意又有以下种种：

一、法宝是一切众生获得解脱的唯一途径，是一切众生的无上救护。

二、佛法的作用，是引导众生如实了知一切万法的本性，解脱生死烦恼。佛法无垢清净、希有难得、不可思议，故称为法宝。

三、法宝包含的是戒定慧功德的证法，和三藏十二部以及高僧大德论著的教法。

四、证法是自己与众生的修行的目标，教法是修行的桥梁。

五、如果获得了全部证法，自己将获得导师佛陀的断证功德，因此应该精进闻思教法，如理修行。

六、法宝是十方三世一切凡圣现前与究竟利乐的源泉，是无上的如意宝。

七、所闻思的教法，是导师佛陀经过三大阿僧祇劫的修持后，将自己所证得的殊胜境界，以无量的慈悲之心，对众生传授的自己证悟的法门。

八、导师佛陀在因地时，为了求得正法，奉献了无数次的生命，可见法宝珍贵无比。

九、历代高僧大德如玄奘大师、鉴真大师等，为了学法与弘扬佛法，历尽千难万苦，而矢志不渝。

十、无数的三宝弟子，已经通过如理的闻思修，获得了证法的利益，成为了人天仰慕与赞叹的榜样。

十一、归依法宝后，应学习法宝中所蕴含的智慧、慈悲心，不再损害有情。

十二、归依法宝后，应充分利用难得的暇满人身时间，努力践行十法行。

十三、自己从无始以来沉沦在轮回的大苦海中，是遭受贪嗔痴因三毒、苦苦坏苦行苦三苦果所折磨的严重病人，因此必须要如教奉行，服用正法的甘露妙药，才能消除业惑苦的疾病。

十四、佛菩萨经论的宝典不仅仅是殊胜的供养境，而且更是三乘菩提的大道，更需要自己通过闻思修的次第亲自践行。

十五、一切法门都引向解脱、成佛，但自己目前学修的法门，专学专修，早日生起证法的功德。

十六、不应将法宝仅作为知识来学习，而应该以获取教法中的证法功德为目的来学习。

十七、譬如提婆达多与善星比丘也通达三藏，不过他们不但没有依靠佛法解脱生死，获证菩提，反而缘三宝造下了很大的恶业。作为追随佛的弟子，目的是通过对佛教导的正法的闻思修行从自相续的烦恼中解脱出来，如果仅把佛法当做一般知识来学习，没有用来对治自相续的烦恼业障，这样非但不能做成真正的佛弟子，反而步了他们的后尘，那就太亏了。

十八、应生起以智慧引发的护持、弘扬佛法的大愿，让更多的众生来获得法宝的殊胜利益。

在刚开始的归依之中，这些并不一定能全部生起，但是如果每次忆念一部分，数数作意，最后就能在日常六次归依法宝的时候，自然而然地忆念起所有这些要点。

## 四十六、应怎样理解归依和祈祷的关系？

答：归依是一种承诺，祈祷是祈求所欲。归依和祈祷是相辅相成的，缺一不可。

有的修行人虽然归依了三宝，但是不喜欢祈祷，认为祈祷是初学者甚至只是外道才会做的事。这其实是很大的一种误解，三宝的种种殊胜的功德在世间中无可比拟，作为一个被烦恼业力牢牢控制，又渴望能脱离轮回

苦难的凡夫，祈祷三宝就是一件自然而然、天经地义的事了。

有的修行人虽然喜欢祈祷，每天都有念诵的功课，但是忽略了归依。虽然没有归依，祈祷三宝也能有所作用，但是如果作了真心诚意的归依，那么祈祷所获得的加持将会大大增加。

**四十七、一个人如果真正归依了法宝，他的身心相续将会发生什么转变？**

答：一个真正归依了法宝的人，他的身心相续将会发生下面这些转变：

**一、法宝居于心中央。**真正归依了法宝，他的心的中央就只有法宝，世间的事情就都放到次要位置上去了。就像一个人到了市场里，看中了一个东西后，心里就只有这个东西，其他的都不在他的眼里了一样。

**二、珍惜、护持法宝。**心的中央有了法宝，就会恭敬、羡慕法宝，就会珍惜法宝，会去护持法宝。

**三、感恩佛宝与僧宝。**通过了达法宝后，对佛宝与僧宝的珍贵认识得很深，认识得到位，感恩心便会油然生起。

**四、感恩历代传承上师。**会特别感恩导师佛陀当年

为法而作的精进苦行，以及高僧大德翻译经论、传承佛法等。

**五、生起殷重心。**如理归依了法宝之后，他就会对法宝生起真正的殷重心，不但平时不会再有有口无心或装模作样地念诵，行持善法，而且心中对法宝的那份殷重，甚至纵遇命难也不舍弃，也自然会非常精进而真诚地劝化他人归依无上救护的法宝。

**六、诚心供养。**他会很喜欢供养三宝，即使条件差，没有很好的供养品，也会欢欢喜喜地进行意幻的供养。

**七、渴望法宝加持。**真正把法宝视为修行心要的清净教授，不是把佛法当成知识去研究。知道只要心相续发生了转变，法宝的加持得到了，这已经远远超过了一辈子研究佛法的功德。

**八、积极闻思修。**由于了知闻思修法宝是最重要、最有意义的事情，故会尽力创造因缘，积极闻思修。

比如他会仔细、反复地思维：自己如今已获得了人身宝，这个人身从因、喻、数量观察都极为难得，尤其遇到了具有法相的善知识宣说甚深妙法，依之能成就三士道菩提果位。在具足这些难得的顺缘的时候，应该立誓毫不懈怠地精进修行正法。

其次会认认真真地思维这些真理：此身也决定死

亡、死无定期、死时除正法外一切都无利益。真正明白这些道理后，会下定决心并迅速精进修行善法。

接下来会非常慎重地思维：一切众生死后都并非一无所有，而必将随黑白业无欺感受苦与乐。尤其在心里认识到了轮回诸苦广大无边，既漫长又难忍之后，会立誓广修能令一切众生从轮回中解脱的妙法。并且每天都猛烈祈祷佛法僧三宝，加被自己早日实现以上所发的誓愿。

**九、认识到只有法宝才能解决一切问题。**他感受到了烦恼障力量的强大，并且知道世间上的一切知识都对治不了的烦恼、由烦恼产生的苦恼、以及种种社会问题、甚至世界性的问题，都只有靠佛法才能彻底完全根除。

**十、开始反省。**他会知道佛法是明净的，能像一个镜子一样照出身上的不足。并且会认识到自己是一个真正的病人，急需要吃法宝的妙药，因此不断把自己的身口意与法宝对照，开始处处反省自己。

**十一、调柔相续。**如理受持归依法宝的学处后，他的身口言行，会有很大的调整，相续会变得很调柔，人生富有意义。

**十二、做自己的主人。**遇到违缘，不会着急去找人打卦，或者去找僧人念经加持，或者马上去供护法，而

是能通过所学的法宝，如理分析后，自己找到解决的办法，自己就可以做自己的主人。

**十三、转变生活动机。**吃个饭、穿个衣、睡个觉等，动机都会改变。比如吃饭，不再是为了让自己吃饱，而是希望让身上的八万四千个虫子吃饱，然后愿它们结上法缘，后世都能投生善趣、闻思修行等。

**十四、转变梦相。**只要内心深处有法宝，那么法宝的加持力不但在白天，甚至夜晚睡梦中都在起作用，梦里都在断恶修善。

**十五、心量扩大。**遇到了他人作违缘，他还是会安忍，还是会继续以善良的心去帮助他人。心里面有闻思修的智慧或佛法的修行的话，对魔王都会发慈悲心、会包容他、利益他，并且发愿回向他也能成为三宝的弟子。

**十六、加快进步和转变。**知道真正的无上的如意宝就在自己的心里面。对初学者来说，三宝的加持，一半来自外在的三宝；另一半来自自己的心里对三宝的信心、归依心，和闻思修的智慧。明白了这个后，他的转变和进步应该会很快的。

## 四十八、如何认识相续中产生的戒定慧证法的功德？

答：要认识相续中产生的戒定慧证法功德，首先要认识到法宝有教法和证法两种内容。

**一、佛正法有二，谓教证为体**

世亲菩萨在《俱舍论》中说："佛正法有二，谓教证为体，有持说行者，此即住世间。"对此的解释，世亲菩萨在自释中说："世尊正法体有二种，一教二证。教谓契经、调伏、对法；证谓三乘菩提分法。有能受持及正说者，佛正教法便住世间。有能依教正修行者，佛正证法便住世间。故随三人住世时量，应知正法住尔所时。"意思是说：世尊所传授的正法分有两种，即教法和证法。教法是经（契经）、律（调伏）、论（对法）三藏，证法是修学声闻、缘觉、菩萨三乘菩提所产生的种种的功德。有能熟记以及正确讲授的人，正法中的教法就住于世间。有能依照教法进行正确的修行的，正法中的证法就住于世间。因此根据熟记、讲授、修行的人住世的时间，就可以知道正法住世的时间。

**二、修行证法的重要性**

在《顺正理论》中，还通过如理分析，强调了修行证法的重要性："证正法住唯依行者，然非行者唯证法依，教法亦应依行者，故谓有无倒修行法者，能令证法久住世间。证法住时教法亦住。"意思是：证法住世完

全依靠修行者，但并不只是证法，教法也一样需要依靠修行者，因此如果有无倒修行法的人，就能令证法久住世间；而证法住世的时候，教法也能住世。

因此法宝是由教法和证法组成的，教法是三藏十二部典籍，证法就是众生根据三藏十二部所诠释的种种法门进行修持后，在相续中所产生的一切戒定慧的功德。即使是自他心相续中产生的戒定慧功德非常微细，也都已经是归依处的法宝了。

因此，一个真正对法宝有归依心的三宝弟子，应该认识到要同时归依教法和证法。具体来说，就是应该知道学佛的重点，是通过对正法做精进的闻思修，然后在相续中出生、增上，并圆具戒定慧的功德。

**三、未认识到要同时归依教法和证法所产生的过失**

没有认识这一点的三宝弟子，就可能走入这样的误区：

（一）只恭敬、顶礼、赞叹、归依大藏经等教法典籍，而没有恭敬、顶礼、赞叹、归依自他相续中产生出戒定慧所摄的一切证法功德。

（二）只随喜、赞叹、归依诸佛菩萨相续中的戒定慧功德，而没有意识到也要同时随喜、赞叹、归依包括自己在内一切凡夫修法者相续中通过闻思修产生的戒

定慧功德。

（三）没认识到一切的证法功德都是依靠闻思修佛陀教法而生起，导致只归依、赞叹证法而轻视教法，却没有恭敬、顶礼、赞叹、归依大藏经等教法典籍。

**四、未认识佛法的命根是闻思修**

只喜欢做财物的布施、供养、建庙、建佛像、放生等能为闻思修提供顺缘的善行，但没有将学佛的重心，转移到闻思修教法，和产生出戒定慧的证法功德上。

总之，三宝弟子只有将一切教法和证法并重，才会对法宝形成圆满的修习归依。

## 四十九、归依心是否坚固，与殊胜的戒、定、慧三学的生起有什么关系？

答：殊胜的戒、定、慧三学是一切佛法的心要，也是一切正道中的主道，而归依心是这些心要、主道的共同基础。

对于两足尊的佛陀具有坚固的归依心，会不折不扣地听从佛陀的教导，并且以导师佛为榜样，努力生起殊胜的戒、定、慧三学，远离那些障碍三学功德生起的天魔外道。

对于离欲尊的法宝具有坚固的归依心，会锲而不舍

地对能产生殊胜的戒、定、慧三学的法宝进行闻思修，按照法宝中的指导一步步地去实践，远离障碍三学功德生起的外道邪说。

对于众中尊的僧宝具有坚固的归依心，会自觉地凝聚在修持殊胜的戒、定、慧三学的僧众周围，获得和合僧伽的有形与无形的加持，并且坚决远离障碍戒定慧功德生起的外道邪众。

所以修习归依法门的基础越扎实，就越能顺利、迅速地生起内道殊胜的戒、定、慧三学功德，就像土地越是肥沃，庄稼就越能长得茂盛一样。

**五十、真正归依了法宝而尚未产生圆满闻思修正法功德的人，是否也可以弘法利生？**

答：总的来说，有圆满闻思修正法功德的人，能直接进行广大的弘法利生，但是尚未产生圆满闻思修功德的人，也可以从以下几个方面，直接或间接开展弘法利生的殊胜事业。

一、**精进闻思修佛法**。自己正在精进闻思修行教法，在自相续中将产生闻慧、思慧、修慧的证法功德，即是已经使佛法在这个世界上多度化了一个人，这就是直接弘法利生。

**二、以其它的方式弘法利生。**将三藏十二部，以及善知识的开示，以相应的方式尽量向其他众生推介，包括印送法本，复制、刻录光盘，转载佛法网页等等。以自己的助缘，使得其他众生有机会接触到清净的佛法，这些方式就是在直接弘扬佛法，利益众生。

**三、协助善知识的弘法。**成为善知识弘法的顺缘，积极参与善知识的弘法事业。比如自己参与听法，介绍其他众生参与听法，在场地、设备等方面提供便利等，以这些方式助成善知识的弘法顺缘，就是在促成弘法利生的事业，也是间接弘法利生。

**四、祈愿善知识弘法顺利。**如果对三宝有真正的信心，虽然自己没有能力直接行持弘法利生的殊胜事业，但用心地至诚祈祷佛法僧三宝，祈愿十方持教大德弘法利生顺利无碍，以这样虔诚的祈愿的心力，可以成为善知识弘法利生事业的助推剂，也是间接弘法利生。

**五、祈请善知识广转圣妙法轮。**眼下虽值五浊恶世，佛法日薄西山，但仍有许多高僧大德住世，他们成为延续佛法慧命的中流砥柱。虽然我们无力护持弘扬佛陀的正法，利益无量众生，但若能以护法利生的清净发心，祈请十方大德法体安康，长久住世，长期为众生传讲正法。这种虔诚祈请的心、行就成为弘法利生的重要因素，

也是间接弘法利生。

**六、随喜与回向弘法事业。**已入三宝门中的四众弟子，每天都会行持诸如礼佛、供佛、诵经、忏罪、断恶等善法，如果自己在弘法方面直接的力量较弱，或者根本无力行持，但如能真心随喜十方大德弘法利生的功德，并把自己每天所积累的点滴善根，如法回向十方持教大德弘法利生的事业兴盛圆满，使无边众生能早日与正法结缘，趣入闻思修正法的解脱大道，亦是间接在弘法利生。

**七、仰仗三宝加被成办弘法利生。**仰仗三宝的大悲力，缘起的谛实力，以及法性的不变力，而常常祈愿所有十方世界的闻思修正法者，得大智文殊怙主加被速证法义，蒙大悲观音怙主加被调伏心相续，受大力金刚手怙主加被远离一切外内密的违缘，并且常常祈愿在三宝的加被下，佛陀圣教兴盛于十方，佛法心要遍满于三界。三宝不可思议的加持是弘法利生事业顺利开展的根本力量，如能这样至诚祈愿，就是将自己微薄的心力注入到了弘法利生的殊胜事业中，也是间接弘法利生。

**八、发下弘法利生的大愿。**修行过程中一个比较重要的因素就是发大愿。愿力不可思议，导师释迦牟尼佛广发了五百大愿救度末法时期的浊世众生，若我们随

学，也发护持弘扬大小乘正法的大愿，就可以为将来生生世世护持弘扬佛法、行持利益众生的事业种下殊胜种子，以此成就自己未来的弘法利生事业，也是间接弘法利生。

总之，法宝是佛法僧三宝的核心，是一切利乐的源泉，也是一切凡圣的究竟归依处，每一位三宝弟子，都应该从力所能及的点滴做起，数数串习广发并行持弘法利生的普贤大愿，这样才能真正上报四重恩，下济三途苦。

**五十一、如果真正归依了法宝并精进闻思修，对自己与他人在现世当中能够产生最殊胜的利益，直接表现在哪些方面？**

答：真正归依并修学法宝后，无论是对自己还是对他人，现世都能产生许多殊胜的利益。为了让道友们能对法宝的现世殊胜利益欢喜信解，从而能更加精进地闻思修正法，下面就从诸多利益中撷取一二，以供分享。

一、**改善或彻底解决不如意事**。世上无论遇到什么不如意的事情，几乎都是由烦恼习气与业力造成的，这些都可以通过善巧运用法宝来解决，或者改善。

二、**真正自利利他**。如果佛法融入到了自己的心中，

心里的观念就会发生翻天覆地的变化，身口的言行也会随之改变、调柔。从前以自我为中心，造作的种种不如法的行为，其结果是自损损他。佛法融入心相续后，内心就会受到佛法慈悲与智慧的熏陶，会认识到只有放下自我、利益他人才能真正利益自己，这样就能真正行持自利利他的事业。

**三、改善人际关系。**真正归依了法宝，就会受持对一切众生都不作损害的归依法宝的学处，哪怕是对蚊虫蝼蚁，都会以慈悲心来对待，更何况是身边的有缘众生呢？因此，无论是在家庭、单位里，还是在任何一个团体中，都会因内心的这份慈悲，而处处营造和谐的人际关系，这样归依法宝的弟子越多，就越有希望使社会和谐，世界和平安宁。

**四、树立自信。**世上许多苦难都是由财富的多寡，种姓的贵贱，相貌的美丑，才能的高低等差异造成的。在竞争日益激烈的今天，更是加重了由种种差别所引生的傲慢和自卑。芸芸大众中，平庸者居多，没有归投依靠法宝的人，就只能在心中默默承受和掩饰自卑。真正归依了法宝的人就不会用这些世俗的观念来看待自己，而是用暇满的标准来审视自己，即使自己再贫穷低贱，也不会感到痛苦。想到自己拥有的暇满人身，如同如意

宝一般，依靠它不要说今生来世的暂时安乐，连出世间圣者的菩提果位也完全可以获得，自己的人身就是一艘解脱之舟。相反，纵然权高位重，甚至富可敌国，若没有归依法宝，也不过是这一世享了前世修来的福而已，于后世、于解脱毫无利益，且这样的人往往骄奢淫逸，放纵享乐，这就更为后世埋下了祸根，这一世的人身反而加重了今后轮回的苦。想想实际上谁更应该充满自信呢？而在这个世界上，能值遇三宝，又能真正归依三宝的人实在少之又少，所以，只有学修三宝核心——法宝的人，才是这个世界上最最幸运的人，才会拥有真正的自信。

**五、对治烦恼**。对治贪嗔等烦恼，会产生足够的信心。即使贪嗔等非常严重，也可以从所归依的法宝中找到各种有效的对治方便。如同自己长什么样子，一照镜子就能知道，同样内心的烦恼，可以通过正法的明镜来认清，这样就能知道自己哪方面的烦恼更重，或者当下正被哪种烦恼控制而生苦，然后就能通过佛法中宣讲的相应的对治法，使烦恼的大火渐渐熄灭。真正修学法宝的人，可以从一次次对治烦恼的经验中，建立越来越稳固的信心。

**六、轻松自在**。通过真正归依法宝而闻思修行，就

能借助佛法的智慧眼，看透纷纷扰扰的轮回世间的真相，了知人生真正的意义与价值究竟何在；也不会对今生的名色财权等紧抓不放，不会甘于做烦恼和欲望的奴隶，不会被种种苦和烦恼所逼迫。相反，没有佛法的智慧眼，就看不破；看不破，自然也就放不下；放不下，自然就有许多苦和烦恼接踵而至。少一分对物欲的追求，就少一分追求的压力和求而不得的痛苦；减一分对自我的执著，就减一分贪嗔痴慢的烦恼和利益受损的痛苦；多一分对善法的行持，也就多一分积善的福报和修行的功德；增一分对佛法的串习，也就增一分出世间的智慧和成就的资粮。世间熙熙，皆为利来，世间攘攘，皆为利往，但追求的越多，内心的痛苦就越多，背负的压力也就越大，而清心寡欲，以三乘菩提为期的三宝弟子因为放下了对名利的追求，内心反而充满了喜悦和自在。

**七、法随法行。**只要真正对法宝有了归依心，自然就会去运用法宝，法宝只要得以善巧运用，它不可思议的加持就开发出来了。渐渐地，就会知道，闻思修不是做别的，是让自己的心融入佛法，改正自己不好的习气，和错误的见解等等，让自己的心相续干干净净，直接与佛法相应。如能这样数数串习佛法，就能让佛法在心里

扎根，不仅能在白天保持正知正念，与佛法相应，连夜晚的梦境中也能保持与佛法相应，甚至在临终的关键时刻也能正念分明。尤其是每个凡夫临终时，其它世间法都失去了作用，儿女、眷属、名声、地位、财产等世间人看重的东西，在这个最为关键的时刻都显得苍白无力，更有甚者还会帮倒忙，起的是让人堕落的负面作用。此时，只有佛法才能唯一产生正面的作用，正如同《入菩萨行论》中所讲的那样："魔使来执时，亲朋有何益？唯福能救护。"依靠对法宝闻思修行的善业推动和分明的正念，才能在这一关键路口去往下一世安乐的地方。而且，起到的不仅仅是对于下一世去向的决定作用，未来的生生世世更因为在心中种下的佛法的金刚种子，而能渐渐趋近解脱，趋近大菩提。

**八、行菩萨道。**依名言谛现相而言或者按照大乘菩萨道共同的观点讲，由殊胜信心而引发了对法宝的归依，进而就会趣入对大乘佛法的闻思修；有了一分对大乘佛法的学习，就有了一分对一切众生要知母、念恩的认知；越了知众生的恩德，就越能生起对众生平等的报恩心等，从而发起利他的世俗菩提心，并因此而日日夜夜精进地闻思修法宝。这样就有希望通达苦集灭道四谛圣法，乃至证悟一切轮涅万法原本如梦如幻的大空性；

而一切众生却因人、法我二种执著，自缚于生死苦海不能出离，由此更能增上大慈大悲的菩提心。

尤其是在物欲横流的五浊恶世，众生的痛苦随着欲望的增多而日益深重，天灾人祸的频繁出现，又使得原本无常的生命更加脆弱不堪，老母有情正深陷于各种苦难无法摆脱，此时此刻，发起了世俗菩提心的佛子就更会千思万想，当下如何才能更为直接和究竟的利益众生呢？众生之所以不得出离生死，是因为没有找到真正的归依救拔处；之所以受苦，是因为造业尚在继续；之所以烦恼不断，是因为常乐我净四种颠倒执著非常牢固。认识到这些，就更会以法布施来帮助众生：弘扬归依法门，让众生找到真正可靠的归投处；弘扬因果法门，让众生了知断恶行善才能改变苦的状况；弘扬般若法门，让众生从根本上认识万法的本性，从种种迷乱的执著中彻底解脱出来。更为重要的是弘扬净土捷径法门，依靠弥陀不可思议的大智悲愿，能让众生今生就解脱生死，获得不退位，最终必定成佛道。

为芸芸众生作法布施的修行，无一不是行菩萨道的体现，今生虽仍为凡夫身，却一样可以广行菩萨道。

**九、明心见性。**依胜义谛实相而言或者按照大乘不共究竟一乘了义的观点讲，法界一切有情本具本体大空

性、自性大光明、大悲周遍的佛心，本来就具足无量无边不可思议的自性大清净法身功德海。这是真正最究竟了义的法宝，也就是法身如来藏的无量无边的功德海。这些所有无量的功德，在凡夫的心的本性中，原原本本，没有减少过一丝一毫地本自存在着，从来就没有远离过。这些所有功德存在之处，其实就是心间明性自然智所在之处，是心宝八角无量宫。以如是大觉悟的方式，大归依了究竟了义本来面目的法宝，一刹那间开启了圆满闻思修胜义菩提心的法身智慧海，就能把这些本具的功德显发出来，就能使自己的心相续发生翻天覆地的大变化，乃至像六祖慧能大师和密勒日巴尊者那样即身成佛都有可能。

**五十二、没有真正为了了脱生死而闻思修法宝的学佛人，应该从提婆达多身上吸取什么样的教训？**

答：法宝是导师佛慈悲宣说的，让众生证悟成就的善巧方便。但是如果对法宝仅是当作知识那样来积累，没有认识到法宝是用来实修实证的，没有以了生脱死为目标来闻思修法宝，则很有可能步提婆达多的后尘。

提婆达多造下了很严重的恶业，但是他同时又有很多超过常人的地方。对提婆达多进行全面的认识，会帮

助我们认清烦恼的破坏作用，以及确立正确的闻思修目标的重要性。

**一、提婆达多的过人之处**

1、**提婆达多是三藏法师。**出家十二年中，闻思修都很精进，并且把释迦佛说的法，全都背诵了下来。比如《十诵律》中说："出家做比丘，十二年中善心修行：读经、诵经、问疑、受法、坐禅。尔时佛所说法，悉皆受持。"《出曜经》中也说："昔佛在罗阅城竹园加兰陀所，尔时有比丘，名曰调达。聪明广学，十二年中坐禅入定，心不移易，十二头陀，初不缺减。起不净观，了出入息。世间第一法乃至顶法，一一分别。所诵佛经六万，象载不胜。"

2、**他曾经神通具足。**《出曜经》中说："是时阿难便与说神足之道。调达闻已，在闲静处，专心一意，以粗入微，复从微起，还至于粗，以心举身，以身举心，身心俱合渐渐离地。初如胡麻，转如胡桃，渐离于地。从地至床，从床至屋，从屋至空。在虚空中作十八变，涌没自由。身上出火，身下出水，身下出火，身上出水，东出西没，西出东没，四方皆尔。或分身无数，还合为一。"但是后来在生起了破和合僧的恶念后，神通就自然消失了。

3、**提婆达多身相庄严。**与佛陀的三十二相相比，提婆达多具足三十相，只缺少了千辐轮相和金色身相。

4、**提婆达多当时还受到摩竭陀国王子阿阇世的尊敬。**《四分律》中说：“阿阇世日日将从五百乘车，朝暮问讯提婆达多，并供养五百釜饮食。”

**二、提婆达多的缺点**

1、**提婆达多心眼狭小，嫉妒心强。**《根本说一切有部毘奈耶破僧事》中说：“唯提婆达多，本自恶性无有慈心。”律中又记载说：提婆达多有次看到一头上好大象，心里很喜欢，但当知道这是他人来供献给释迦太子的之后，就心生嗔怒：“渐近于象，瞋恚之心打象一下，其象倒地，因即至死。”

2、**提婆达多的“慢过慢[6]”。**比如当提婆达多想获得名闻利养，而向世尊去求学神通时，世尊当时和他说，暂时不要学神通，应该先修无常等的四法印。这时提婆达多就想，如来之所以不教我神通，是怕我超过他，怕到时候比不上我。他转而向舍利弗尊者去求学神通，舍利弗尊者也让他先学好四法印，提婆达多心里想，这个舍利弗比丘，虽然号称智慧第一，在我看来，舍利弗与我，就像萤火虫光与日月光一样，相差甚远，我对三藏

[6] 集论四卷十页云：慢过慢者：谓于胜己，计己为胜；心举为性。

教法的诵习，无人能比，但尚且不知道如何修神通，那么舍利弗比丘就更不知道了。于是又到目犍连尊者那里，目犍连尊者也教他先学四法印，再修四禅，然后就可以得到神通。提婆达多听了后心里生起了嗔恨，想这个目犍连自夸神通第一，之所以不教我神通，是怕有人神通比他大，如果我得到了神通，他便没有了名誉，因此才不教我神通的。

后来提婆达多甚至慢过慢心高涨到完全蒙蔽了心智。有一天提婆达多来到世尊的地方，对世尊说：我看佛陀身体变老了，已经过了少壮年龄，步入了老年了。请世尊专门到静室中修禅定自娱自乐。四众弟子可以让我来教诫，就如世尊在教诫般无有差别，他们的衣服、饮食、卧具、医药这四事，我会随时供养，不会缺乏的。（《出曜经》：“我观如来颜色变易诸根纯熟年过少壮垂朽老迈。唯愿世尊自闭静室禅定自娱。四部之众愿见付授我当教诫。如世尊无异。随时供养四事不乏。”）

3、**提婆达多发心不正**。提婆达多并不是为了了生脱死而进行闻思修，所以他起初虽然精进学佛，但是没有用来对治贪执名利之心等的烦恼，如《出曜经》中说：“后意转转退，渐生恶念，意望供养，深着世利。”有了一定的名利后，更加膨胀了嫉妒与傲慢等的烦恼。《出

曜经》中还说：“调达比丘，学致神足为已招祸。设不得神足者，其罪盖不足言。”终于，在贪执名利，以及嫉妒、傲慢等的烦恼的驱使下，后来犯下了破和合僧、出佛身血、放狂象、杀莲华色比丘尼、十爪毒手这五种恶行，而堕入于地狱之中。

后世的人，从精进、神通、身相、福报等各个方面，都很难比得上当年的提婆达多，如果还没有明确学佛是用来对治烦恼、解脱生死的目的，则一旦名声、福报等逐渐增长的时候，自己的贪嗔嫉妒傲慢等，会不会比提婆达多更多地出来？如果这样，则不但没有从佛法中得到利益，反而缘着佛法造下了极大的恶业，受到巨大损害了。

因此闻思修佛法，必须首先树立用佛法来修行，来了生脱死的正确观念，这样才会尽可能地从佛法中获得殊胜的加持。

## 五十三、研究五部大论的智者是否就一定是真正的内道佛教徒呢？

答：是否是真正的内道佛教徒，首先是以自己心相续中是否真正具足归依誓愿心来判定的。如果自相续中对佛、法、僧三宝没有真正的归依心，那么即使通达了

五部大论（1、戒律：功德光尊者所撰著的《毗奈耶经》或《戒律根本论》；2、俱舍：世亲阿阇黎所撰著的《阿毗达磨俱舍论》；3、因明：法称论师所撰著的因明《释量论》；4、中观：月称菩萨所撰著的《入中论》；5、现观：弥勒菩萨所撰著的《现观庄严论》），也不能算是真正的内道佛教徒，不可能产生出证法戒定慧所摄的任何功德来。

大恩上师法王如意宝在传授“文殊大圆满”时说：“如果没有归依的誓愿承诺心，只是念诵归依偈，那么即使念了一亿遍，也不会有归依戒。”法王上师并且说：“当反思自相续时，如果对三宝不具备深信不疑的虔诚与坚定不移的誓愿之决心，就称不上是内道佛教徒。仅仅由于通晓五部大论、受到众人敬仰，都不能成为真正内道佛教徒的理由。”

# 归依问答结语

真正的内道佛教徒，如果仅仅知道归依三宝是区分内外道的标志，这是远远不够的，还应该对归依的原因、目的、重要性、利益、境、生起的种种方便、体性、类别、学处等等方面都作非常清楚、详尽的了解。这样就会真正归依佛法僧三宝，并且随时随地都随念三宝的种种功德和恩德等，会主动、精进地闻思修行，用佛法来调服自己的我执和烦恼等，并且在这样的修学过程中，会越来越坚固自己对三宝生生世世乃至成佛之间永远的归依心。

真正的内道佛教徒的起心动念，都应该是在归依的心态上进行的，这点非常的重要。也就是说，不管要修什么法，也不论在什么地点，什么时间，不管遇到什么情况、面临什么样的对境，不管做什么样的善法，他心中对三宝的归依心都不会丢失。即使是遇到多大的困境，或者遇到多大的诱惑，内心里对三宝的归依是绝对不会放松的。

没有对归依的法门进行全方位的了解，是不大容易生起真正归依心的。这样即使学上五年、十年，甚至学

了一辈子的佛法，其实还没真正迈进佛教大门，不会获得佛法中的种种殊胜功德。有的人只是在遇到违缘的时候才想起三宝，这种归依心就很浮浅。这样他就超越不了外道和世间一般的善行。他的闻思，往往只是局限在对佛法知识的研究上，他在打坐修行时，对修法仪轨中前行的归依部分不会去好好观修，敷衍了事地就结束了，只想修一修后面的正行，正因为没有真正的归依心的基础，正行的功德也就一直生不起来。

真正生起了归依心的人，他知道能够了脱生死，所以心里充满了希望和光明；他知道这辈子最幸运、最值得慰藉的事情，就是成为三宝的真正归依的弟子；而且他不但自己依教奉行，如理如法的熏修，同时也特别希望其他人也进入佛门，获得三宝加持，通过修学甘露妙法，了脱生死，获得导师佛陀一样的大的安乐；他知道学修佛法加持大，利益大，功德也大，会把自己的身心完全交给三宝，会以自己最大的力量，去闻思修行，护持佛法，全心全意为佛法做事情，这样，他会成为一个名副其实的真真正正的合格的内道的三宝的弟子。

生起了归依心的人，就已经真正迈进了佛法的大门，闻思修行将会变得非常顺利。祖师大德们说，初学者如果真正依教奉行，每天能够至少修六次以上对三宝

的归依，那么他比起那些没有对三宝生起真正的归依心，仅仅像学习世间某些理论知识一样，在口头上学佛的人，无论是依教奉行方面，还是佛法闻思修等的方面，还是获得三宝的加持方面，以及集资净障等方面都将获得更大的收获。

因此修习归依三宝的利益很大。归依心的有无，直接关系到能否获得三宝的加持，能否在闻思修上有大的进步，能否获得佛法的很多功德；如果没有归依心，那么获得加持，修行的进步，以及获得一切智智佛的种种殊胜功德，这些都将无从谈起。

以上五十三条归依问答，是针对大众对于归依存在的普遍疑问，在我的博客（益西彭措法师官方博客 http://blog.sina.com.cn/yixiponcuo）中所作的回答，现在结集成册。因为学佛人对归依法门有着方方面面的疑问，所以提问角度也多种多样，由此在回答中必然会有不少重复之处。但希望这些回答，能从各个方面，帮助道友们生起以及坚固归依心，为戒定慧功德的生起打下扎实的基础。

2012 年 8 月 18 日

附：

# 新年十问

智圆法师 讲述

除旧迎新，喜气吉祥。在喜庆之余，请思维一下这几个问题：

**一、去年在哪里？今年在哪里？明年又在哪里？**

在除夕之夜，对年的感受最明显，也最能感觉到年的矛盾。今年的时间，缩短到了一天，又缩短到了短短的几个小时，再慢慢缩短为短短的几分钟，最后滴答一下，就没有了，又开始了新的今年了，但是大家感受到的时间呢，其实还是那按部就班进行的分钟、小时、天。可见这个世界上，“年”并不存在，它仅是约定俗成的一种称呼，是众生对于已经历、正经历、将经历的分钟、小时、天所附加上去的总相，是一种纯粹的概念；同样，“天”也是一种概念，它是大家对于已经历、正经历、将经历的小时所附加上去的总相；“小时”呢，则是大家对分钟附加上去的总相；“分钟”呢，是大家对秒附加上去的总相……这样一直到时间的最小单位刹那，会

发现比刹那长的一切时间，在实际中都不存在，都是人们人为、主观附加的一种概念。而学了大乘教法后，知道“刹那”也现而无自性并不存在，那么这个世界实际上就根本不存在时间了，一切的时间单位都是众生分别心中的概念而已。如果大家如实体会了“年”的含义，那么这个年就会过得从容些、自在些，会获得般若慧的一分加持。

**二、过去一年的快乐痛苦，是非恩仇，在此刻对你意味着什么?**

过去的一切，在现在除了记忆的片段，和凡夫肉眼见不到的业力、习气熏染的相续之外，已经没有了任何的意义了。有的记忆可能还是很深刻、真实，但是毕竟这已经只是记忆，而当时的场景已经不再出现。随着时间的流逝，不一样的生活、不一样的场景，已经完全展开，因此这些深刻的记忆，也注定会越来越淡，直至完全被你忘记。这样对于现在的你来说，除了业力、习气在继续推动你的身心相续之外，那些曾经的快乐、痛苦、是非、恩仇，是否如同过眼的云烟，轻飘飘的，并没有那么的重要。因此，在经历新的生活的时候，是否还有必要像以前那样，去投入和执著它们的快乐、痛苦、是

非、恩仇?

**三、以一年之前的眼光看现在的状态，你有什么感想?**

新年之初，大家都应对过去的一年作一总结，对新的一年设定目标。如果你现在的心相续和去年相比，取得了进步，那应该恭贺你。但如果没有很明显的改变的话，那么这一年就过得比较可惜了，应该好好地反思，找到止步不前的原因，然后尽快将它对治掉。不管获得了进步与否，大家今后获得这样完整一年时间的机会还会有多少？请每位道友都如实地掂量掂量。

**四、以一周之后恢复正常上班时的眼光看现在的忙碌，你又会有什么感想?**

春节里大家忙着走亲访友，互相拜年，七天长假后又将恢复按部就班的上班日子。大家在过日子时，容易迷于对境，被生活牵着鼻子走，以为当下过的是真实的生活。但是如果用另外一种生活状态的眼光来看待眼前的生活，则会有强烈的不同感触，从这不同中，就可以体会到生活的无常、虚幻，经常这样去体验，你的生活

就会少一分执著，多一分般若慧的气息。

## 五、以十年之后的眼光看现在，你会有什么感想？

世事无常，事过境迁。人的眼光、兴趣、环境、追求等都在改变，比如人们长大之后，对小时候钟情的奥特曼就会完全失去了兴趣和热情。建议把你十年前和现在的眼光、兴趣等罗列出来，写在纸上，进行一下比较，看有多少还在保持着的。

同样，对于十年后的状态，大家可以去观察一下比自己大十年的人，尽量清晰地模拟出自己十年后的状态，同样也写在纸上，与现在进行对比，这样就会知道现在做的很多事情，其实没必要去做；很多感情，其实没必要去投入；很多脾气，其实没必要去发；很多绮语，其实没必要去说……。同时又有很多事情，倒是需要现在多多用功的，多多投入的。

这样的生活，就减少了很多无谓的执著，增多了一分豁达和智慧。

## 六、以你将来临终弥留之际的心情看现在，会有什么感想？

临终弥留之际，这辈子的一切即使不想放手，也都由不得自己，只得彻底放手了。那么既然总归不是自己的，现在是否还需要那么当真？临终时还会因为不知道将去哪里，对陌生的将来产生出极大的恐惧和抗拒，这时如果能对往生净土有把握，则会生起极大的欢喜和信心，为了这个终究会到来的时刻，现在的你是否就得准备了？

### 七、以你往生到极乐世界后的眼光看现在，会有什么感想？

人们往生到极乐世界之后，始终处在极度的安乐之中，并且因为时时处处都在闻思修行，所以更是充满法喜，单从这一点，和现在的生活对比，就可以发现现在的生活无论是从物质上，还是从心灵上，都相当的低级。大家互相在比较、在竞争的东西，比如说汽车是否高档，房子是否宽敞，衣服是否高级，以及是否比别人更受尊重、更有面子，这些与极乐世界的安乐比起来，都是不值一提的；而且能享受的时间其实也很短；带来的往往都不是幸福，而是遗憾、麻烦，甚至是痛苦的开始；并且为了追求到这一点点所谓的幸福，大家还需要花费大量的时间、精力，以及挫折、失败……

这就是具体生活中的坏苦。平时大家对坏苦不一定有太深的认识，但是如果与纯乐无苦的极乐世界相比，这个对比就特别的明显。多做这样的对比，就会促使自己思考，从这样的生活中，自己到底获得了什么？自己是否还需要紧紧地抓住这样的生活？

**八、以 100 年后的人的眼光看现在的你，他们会是什么想法？**

100 年后，这个世界已经发生了翻天覆地的变化，就像现在与 100 年前相比，已发生了翻天覆地的变化了一样。更重要的是，现在地球上的人，到那时基本上没几个能活着的。你也一样，没有例外。

那么你觉得现在很重要的生活，你的家人，你的工作，你的同事，你的烦恼，你的喜悦，你心里偷偷藏着的一点想法，到那时，都已经彻底地无常，彻底地烟消云散了。那时的人，不知道，也不关心有你这样的人曾经存在过；就像现在的你，不知道，也不关心 100 年前张三、李四的那些细琐生活。这说明什么？这说明现在你的一切，都没有你想象的那么重要；说明这个世界，并不是以你为中心的；说明没有了你，这个世界还是依靠各种因缘的推动，在自顾自地延续着。

因此以100年后的人的眼光来看现在的你，可以让我执减少很多。

**九、以你怨家债主的眼光看现在的你，他们会有什么想法？**

怨家债主，正在伺机讨债复仇。如果你散乱，他们就可能会乘虚而入。但是怨家债主也是没有自性的，如果你精进闻思修，并将一切功德诚心回向给他们，那他们因为得到了你的好处，会慢慢消除仇恨，甚至在怨债消除后，会成为你的助缘。

所以时时想到身后的怨家债主，就会激励自己精进。

**十、以阿弥陀佛的眼光看现在的你，会有什么感想？**

阿弥陀佛一直在以深深的智慧、浓浓的慈悲关注着你、护佑着你，不管是你烦恼丛生的时候，还是与法相应获得法喜的时候；不管是你面临挫折，还是一帆风顺，都一刻也没有和你分离过。只要你认识到这一点，就能与阿弥陀佛相应，在各种境遇里，都能持续获得以阿弥陀佛为总集的佛法僧三宝的加持。

以上的十个提问，是希望各班的道友们，大家在过年的忙碌中，能将过去一年所学过的道次第、净土、修心教言、般若等法义运用起来。佛法宣说的是世出世间的真谛。这些真谛，能体现在世间生活的角角落落、分分秒秒中。只要大家认真去观察，就能发现生活中处处都蕴藏着佛法的真谛。这样的生活，就能得到佛法的加持，这样的学佛，也会因为找到了契入的方向，事半而功倍。凡夫正是因为没有观察到生活中的这些真谛，而迷失在了轮回之中，而初学佛法的人，即使知道了法义，但是如果不在法义的指导下，去到生活中作持续、深入地去观察，也不会获得领悟，产生智慧。

在大家的回复中，能欣喜地看到有不少的道友已经开始在作深入、持久的观察了，因此他们的回复有了一定的深度，产生了一定的体会。但如果大家不去观察体会，仅仅读完一遍就结束，那么上面的这些问答，对你而言，就可能只是一种知识，不会产生多少作用。只有每天都至少花几分钟的时间，去观察体会，那么这些问题的价值就会体现出来，你就会收获很多意想不到的加持。不但是现在，在今后的生活中，尤其是在情绪波动等时候，都可以用以十年之后的眼光看自己，或者用

**100年后人们的眼光看自己等的方法，提升自己对治烦恼的能力。**

于2012年龙年春节

## 普为出资及读诵受持辗转流通者回向偈

愿以此功德　庄严佛净土

上报四重恩　下济三涂苦

若有见闻者　悉发菩提心

尽此一报身　同生极乐国

网址：http://www.xianmifw.com

博客：http://blog.sina.com.cn/yixiponcuo

内部学习资料